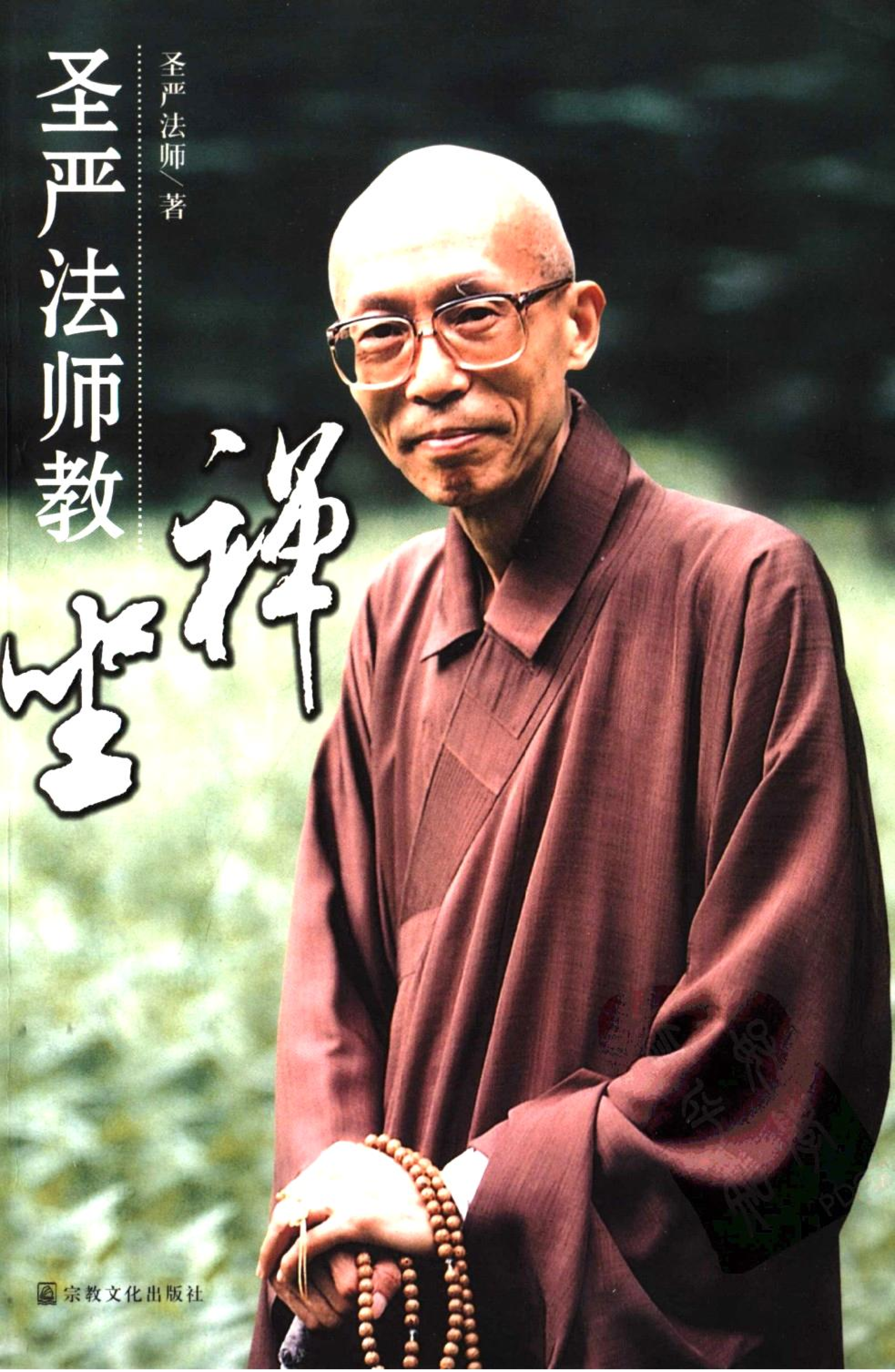
圣严法师教禅坐

圣严法师／著



宗教文化出版社

圣严法师教禅坐

圣严法师／著

宗教文化出版社

图书在版编目(C I P)数据

圣严法师教禅坐/圣严法师著. - 北京:宗教文化出版社.

ISBN 7 - 80123 - 799 - 4

Ⅰ. 圣...　Ⅱ. 圣...　Ⅲ. 禅宗 - 基本知识　Ⅳ. B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 101322 号

法鼓文化版权声明

◎ 台湾法鼓文化事业股份有限公司授权
宗教文化出版社独家出版简体中文版本

圣严法师教禅坐

圣严法师　著

出版发行: 宗教文化出版社
地　　址: 北京市西城区后海北沿 44 号　(100009)
电　　话: 64095215(发行部)　84037602(编辑部)
责任编辑: 王志宏　程　上
版式设计: 高秋兰
印　　刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有　不得翻印

版本记录: 880×1230 毫米　32 开本　4.25 印张　80 千字
2006 年 11 月第 1 版　2006 年 11 月第 1 次印刷
印　　数: 1—4000
书　　号: ISBN 7 - 80123 - 799 - 4/B·373
定　　价: 12.00 元

圣严法师　1930年生于江苏南通。13岁出家，曾于台湾高雄山中闭关6年，嗣后留学日本，1975年获得立正大学文学博士学位。

法师为知名的禅师、教育家、学者、作家，特别重视戒行的提倡、禅修的实践、知见的厘清，且以精湛的佛学义理，配合健康浅易的修持方法，指导禅修。

法师所推动的理念是，提升人的品质，建设人间净[illegible]教育完成关怀的任务，[illegible]教育的目的。

[illegible]法鼓山[illegible]大学[illegible]四[illegible]。他以中日英三种语文，在亚、[illegible]、欧各洲出版的著[illegible]近百种。

责任编辑：王志宏　程　上

封面设计：三石工作室

简体字版序

回忆我从 1976 年起，于美国东部地区教授禅的修行观念及其方法以来，在东西方几乎遍及各大洲，直接或间接以此与人结缘，层面日益深广。过程中所作讲录，被整理而集印成中、英等各种文字出版者，迄今已达三十多。《圣严法师教禅坐》这册小书，能被宗教文化出版社接受出版，又是一项荣幸！

禅，可以分做禅定学及禅学的两门学问来看。在印度佛教经论中所介绍的禅那，乃属于禅定学，称为禅观、禅数，是以修习禅定为目的，必须是长年累月，退隐山林，修呼吸法、住心，以九次第定为阶梯，以四声闻果为目标。乃是解脱道的修行途径。

另一种则是盛行在中国中唐以来的禅宗，虽是根源于梁武帝时代来华的菩提达摩，却成熟于第六祖慧能，立基于百丈怀海建立了丛林式的农

禅制度，将禅法的修行，转成为生活化、人间化、普及化的形态，禅修者不必离群独居，不必逃避世间，甚至不一定要终身出家。只要随时随地承担一切也放下一切，活生生地过生活，踏踏实实地生活在当下现在的一念、一物、一事、一境之中，而不以主观的自我及客观的他者，来规范判断其善恶好坏，你便是一个从烦恼获得解脱的自由人，此乃属于大乘菩萨道的修行法门。

如果要修行禅定学，不论依据大乘或小乘经论的步骤，都很繁琐，要获得禅定的身心利益，必得花上长时间的功力。至于中国的禅法，只要掌握到《六祖坛经》所说："不思善不思恶"而练习体验"无相"、"无念"、"无住"的原则，你即可立时顿悟。

如果开始时无法立即承担一切放下一切，不妨首先从体验自己的身心状况（例如呼吸）和观察自己的身心反应，来了解自己的存在，只不过是一连串的生理现象及心理行为。如此则你会肯定你的存在是事实，却不会执着你的存在是永恒不变。在肯定自我的同时，也在成长自我及消融自我。

所以本书中介绍的课程，虽只有三天及一天，假如用之顺利，可在你的日常生活中，每天早晚练

习，随时随地可用。正如原序中已说，本书是1993年及1994年我在台北及纽约两地，对社会精英禅修营学员作的讲录。时隔10多年，本书也给无法参加我亲自指导禅修的朋友们，透露了一点讯息，但愿更多对此有兴趣的读者们，不吝指教。

法鼓山创办人　圣严

2006年8月8日

序

从 1992 年 2 月 10 日至 12 日之间，我在法鼓山举办第一届社会精英禅修营以来，到今年 1995 年 10 月 10 日结束第九届每次三整天的禅修活动为止，已历三个半年头。参与的人数，从第一届仅 40 位社会各界的名流，到第九届的成员 105 人，总数已有 476 位，都是来自政经、工商、学术、文教、传播、演艺等各界的社会杰出人士。

每届结束之时，都有人建议，不要使用“社会精英”来称呼他们，我到现在还不知道该用什么更适当的名称来标示他们，他们若不是各界管理层次的领袖人物，便是对于当今社会深具影响力的优秀人才。

每届结束时，大家都会提出同样的希望，盼能将我在禅修营中的开示，印刷成书，好让他们参考使用。这样的禅修课程，我和我的出家弟子们，提供

的是：尽心尽力的服务精神、正知正见的佛法观念、安全实用的禅修方法。在短短的三天之中，除了每日的作息时间表之外，仅有课目的五个主题：

一、实用的禅修方法；

二、健康的禅修观念；

三、因人而异的禅修层次；

四、洒脱自在而又精进不懈的禅修精神；

五、以禅者的修养活用于自我的调适及环境的因应。

我虽全程担任指导禅修的角色，却未备任何书面的讲义。因为课程的功能虽相同，每届禅众的背景根器则互异，我的授课内容也不能没有差别。所以无法编定刻板式的教材课本。故也未将每届的授课录音带整理成文。到了第四届圆满后，有一位苏丽美居士，发心将 1993 年 9 月 1 日至 4 日间的录音带，全部抄录编集，用电脑打字成了文章，送我过目，有感于她的热心，经我删修润饰之后，便是本书第一至第四章内容。

1994 年春，我从台北回到纽约，也在东初禅寺举办了第一届华人社会的精英禅修营，由于场地及时间的因素，只能将我在台湾三天的课程，浓缩

在一天之内授毕,效果也还不错。故由戴玉冰居士,录音整理成稿。那便是本书的第五章了。

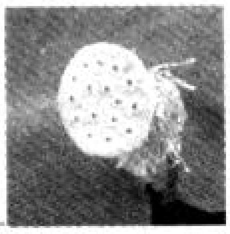
本书即行面世,略述因缘,聊以为序。

圣严于台北北投农禅寺

1995年10月20日晨

经行中的圣严法师

目录



1 简体字版序

1 序

1 **禅修方法指导**

3 一、禅修重在体验

4 二、禅修入门方法

25 三、经行·立禅

32 四、对治妄念·禅修与神通

41 **一般佛法开示**

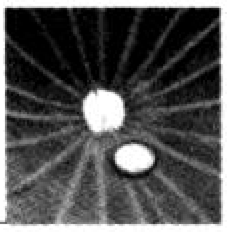
43 一、佛与菩萨

45 二、活在现在·佛在现在

46 三、渐愧心

49 四、拜佛的意义

目录



51 五、蒙山施食

52 六、发愿

53 七、四弘誓愿

56 八、皈依三宝

58 九、感恩

60 十、三宝恩

61 十一、回向

63 十二、因果·因缘

71 十三、戒、定、慧三学

74 十四、身、口、意三仪

76 十五、人成即佛成

79 **自我肯定·自我提升·自我消融**

目录

87 **结营前的综合讨论**

89 一、各组心得

97 二、师父结语

99 **禅修的功能**

101 一、菩萨的意义

102 二、身心的放松

103 三、打坐的功能

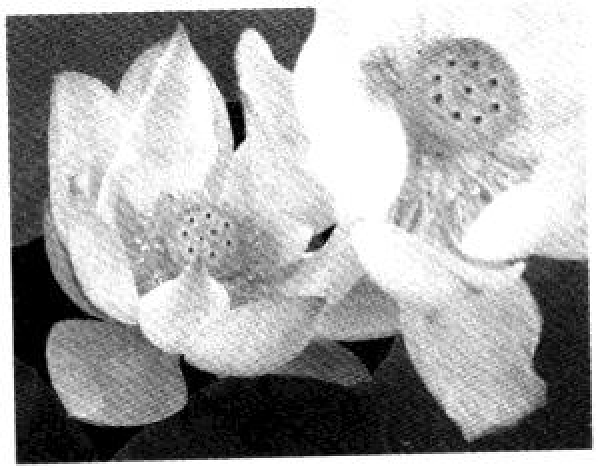
104 四、打坐的反应

109 五、自我的肯定

113 六、自我的成长

117 七、自我的消融

一・禅修方法指导



禅的经验就是“如人饮水，冷暖自知”，要靠自己品尝。

一　禅修重在体验

诸位菩萨来法鼓山参加禅修营，除了听闻佛法之外，就是要学习禅修的方法，用来达成发明自我的目的。

禅是什么？从字面的意义看，禅是一种“冥想”，并用冥想的方法达到入定的境界。禅的内容，则是很难用言语文字表达的，必须亲身去体证。

就像一个从未看过、吃过芒果的人，无论你如何形容芒果的颜色、形状、味道，他都无法领会，除非他亲自去品尝。又如盲人问色，一个双目从小就失明的人，想知道白色是什么样子，就有人告诉他像白布、白纸一样的白，有人告诉他像白鹅、白鸽一样的白，也有人告诉他像白雪、白粉一样的白。结果这个盲人糊涂了，他原以为白色的洁白应该是很单纯的，怎么大家把它说成那么复杂呢？原因是从未见过白色，所以任人怎么说，他还是无法想象。

对于尚未进入禅门的人，禅是不能用语言文字来说明的东西，也无法依靠语言文字的说明来了解它。但语言文字却能引导或指示初学者如何去亲自体验它。因为禅的经验就是“如人饮水，冷暖自知”，要靠自己品尝。

二 禅修入门方法

禅的修行方法，原则上不出乎调饮食、调睡眠、调身、调息和调心等五要素，而以后三者更重要，目的是为调理身心，关键则在不能离开气息而谈身心的健康和统一。

(一)暖身运动

一般所讲调身的主要方法，指的是打坐的坐姿，除了坐姿之外，还有行走、站立和躺卧等方法，就是所谓的坐禅、行禅、立禅、卧禅。

在坐前和坐后也需要有运动及按摩做辅助。我们的身心若要健康，必须动与静并重兼顾。运动及按摩是为使血液循环通畅、气脉运行活泼、肌肉和神经松弛，才能使身体舒适，即所谓气和而后心平。

若身体缺少运动，生理机能便易于老化和感染病痛，而运动使生理机能由紧张到松弛，能够得到更多的营养补给及休息的机会。禅者的运动，讲求心念集中，气息和顺。禅者的运动本身，就是修行禅定的方法之一。所以我们对调身的方法，是要运动与打坐并重的。

我们所教的运动，只需两公尺见方或一个人身的长度，乃至仅容身体坐下及站立的一小块空间，也就够了；且不论男女老少，健壮衰弱，都可以安全的练习。

早上起床后，未活动前勿打坐，应先做一套简易的暖身运动，让筋骨松软后再打坐。

扭身甩手

1.扭身甩手：两脚站开与肩同宽，转腰甩手，脚不动，身体尽量向右后转，左手掌顺手打到右肩上，再向左后转，做同样动作，左右分别甩打十次。

腰部运动

2.腰部运动：双手叉腰，眼睛睁开，先以顺时针方向转动上半身与腰部，再逆时针转动，分别各转十次。

扭腰画圈

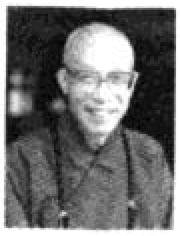
3.扭腰画圈：双手伸直高举，身体做三百六十度旋转，顺、逆时针分别各十次。

4.甩手屈膝：一边双手前后摆动，手臂尽量提到与肩平，同时双脚随着手的摆动原地踮脚顿脚，做一百次。

甩手屈膝

擎天触地

5.擎天触地：双手交叉，手心向外翻掌，掌心朝上，手往上抬，脚跟同时提起，越高越好。再向下弯使手掌触地。



膝部运动

6. 膝部运动：双脚并拢半蹲，双手扶在双膝上先顺时针转十圈，再逆时针转十圈；最后站立转动右脚踝，及左脚踝各十次。次数多寡可自行斟酌增减。

(二)头部运动

每次坐禅之前，不论有否做上述之暖身运动，均须做下述的头部运动。

坐下蒲团后，先将两手平置于左右两膝，勿用力，身体坐正，再做头部运动的四个步骤：

头部运动

1.头向下低，再往后仰； 2.头向右倾，再往左倾； 3.头向右后转，再向左后转； 4.头以顺时针方向，向前、向右、上仰、左转，再逆时针方向，向前、向左、上仰、右转。

每个步骤身体不动，肌肉和神经放松，各做三次。动作缓慢柔软，眼睛睁开，呼吸自然。头部运动的目的，在使头部血液减少，降低思潮起伏的动力；使头脑清新，渐渐宁静。

做完头部运动，把左右手掌放在丹田（脐下约三指）处，双手两拇指相触，成一倒三角形，深吸一口气，接着慢慢吐气并向下弯腰，双掌压小腹帮助把气吐出，直至气完全吐完，连续做三次深呼吸。做深呼吸的目的在使体内的浊气排出，换取新鲜带氧的空气，使血液循环顺畅。

深呼吸

(三)七支坐法

做好预备动作,便可开始坐禅了。正统的禅坐方法,是七支坐法。所谓七支坐法是:

1.双足跏坐——此有二式:

单盘的半跏坐(一)

单盘的半跏坐(二)

(1) 如意吉祥坐——通常是以左脚在下，右脚置于左大腿上,再将左脚置于右大腿上,称为如意吉祥坐。

(2) 不动金刚坐——将右脚在下，左脚置于右大腿上，再将右脚置于左大腿上，称为不动金刚坐。这两种坐法，对于年长及初学的人，很难做到。

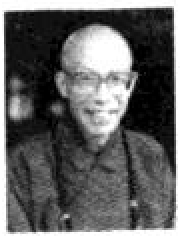
不动金刚坐

初学的人如无法双盘，可改为单盘的半跏坐，只要将一只脚置于另一边的大腿上即可。左脚在右小腿下或右脚在左小腿之下均可。

交脚坐

对于无法双盘及单盘的人，开始时还可以采用更简易的坐法。如:

(1) 交脚坐——两脚均置于地，向内向后收，两脚掌向上，置于两小腿乃至两大腿之下。



(2) 跨鹤坐——即双膝跪下，将软垫置于胯下，如骑在鹤背上，两脚的大拇指上下交叠，将臀部坐落在胯下的垫子上。

跨鹤坐

天神坐

(3) 天神坐——左脚坐如半跏式，曲向内，置于身前；另一脚曲向外，置于身后侧。南传上座部佛教徒，席地闻法时多用此式，乃至坐禅时的初步坐法也用此式。

(4) 如意自在坐——此式系模仿菩萨八相成道，自兜率天下降人间之前的坐姿，左脚坐如半跏式，曲向内，脚跟置于会阴前，右脚垂立、屈膝置于右胸前，左右两手平覆分置于左右两膝，或合抱于垂立的膝盖。

如意自在坐

(5)正襟危坐——以上各种坐法，均系席地而坐，此式则坐于与膝同高的椅子上或板凳上，两脚平放于地，两小腿垂直，两膝间容一拳的距离，背不可依靠任何东西，仅臀部坐实，大腿宜悬空，与小腿成一直角。

正襟危坐

以上各种坐法，仅坐姿及手姿略有不同之外，其他仍采用七支坐法规定的标准。功效最大最快且能经久稳固的坐姿，仍系最难的双足跏坐。因此，初学的人即使无法双盘，至少要多练习习惯于单盘。

2.背脊竖直——腿盘好之后，挺起腰杆，勿挺胸部，头顶天垂直，下颚内收，颔压喉结。

3.手结法界定印——两手圈结，右手在下，左手在上，两拇指轻轻相接结成圆圈形，轻轻平置于丹田下的胯部腿上。

4.放松两肩——将两肩肌肉放松，自觉如无肩无臂无手的状态。

5.舌尖微舐上颚——舌尖舐在门牙上龈的唾腺处，不可用力，若有口水则缓缓咽下肚去。

6.闭口——无论何时，只用鼻息，不可张口呼吸，除非有鼻病。

7.眼微张——闭八分开二分，视线投置于身前二、三尺处的地上一点，不是要看什么，只因睁大了眼睛，心易散乱，闭起了眼睛，则易昏沉。如果睁眼过久觉得疲劳，不妨闭上一会儿。

打坐的目的，是求心境平稳，而心情与呼吸有着极为密切的关系。也就是说要想调心，必先从调息入手。不论中国的道家、密宗、天台宗与印度的瑜伽等，谈及修行禅定的次第，必定重视

呼吸与气的调适问题。

人体的生理及心理的动静，与呼吸的气和息，有着依存的关系。呼吸是指普通人每分钟十六次的出入息。禅修者的呼吸在渐渐的缓慢深长微细之时，称为“息”。由息的力量，推动血液制造能源，由能源产生苏活生理机能的作用，称为“气”。当禅修者感受到由气所产生的作用时，称为“觉受”，有觉受经验的人，便会觉得坐禅，确是人生的一大幸福和恩惠了。

现在请大家起立一起练习打坐前的运动。做好运动之后，坐下来做头部运动和深呼吸。

（四）放松身心

一般的圆蒲团，不宜整个坐满，看个人情况可坐二分之一或三分之一，以利于腰杆之挺直；腿下可置软硬适中的方垫。打坐时身心要完全放松，所以身上尽量不要戴项链、手表或眼镜等物品，最好穿宽松之衣裤，腰带放松，让身体完全无压力负担。

大家坐好之后，开始把身体放松，在心里依序告诉自己头部、眼球、脸部肌肉、颈部、肩部、双臂、背腰、小腹、腿部一一放松，把重心放在臀部，把气沉到丹田。任何部位甚至皮肤都要完全放松，只要有压力就会紧张，紧张便会影响神经系统，乃至于消化及分泌系统。

身体完全放松之后，眼睛微张约二、三分眼，眼球不要用力，头脑不想任何事，脸部肌肉放松略带微笑，心里要有喜悦感，舌舐上颚、下巴内收、腰椎挺直，两个手在脐下结法界定印，左手掌上、右手掌下、双手两个大拇指相接。之后便不再注意身体，将重心放在臀部和坐垫之间，开始注意自己的呼吸。此时把身体交给蒲团，把心交给方法。

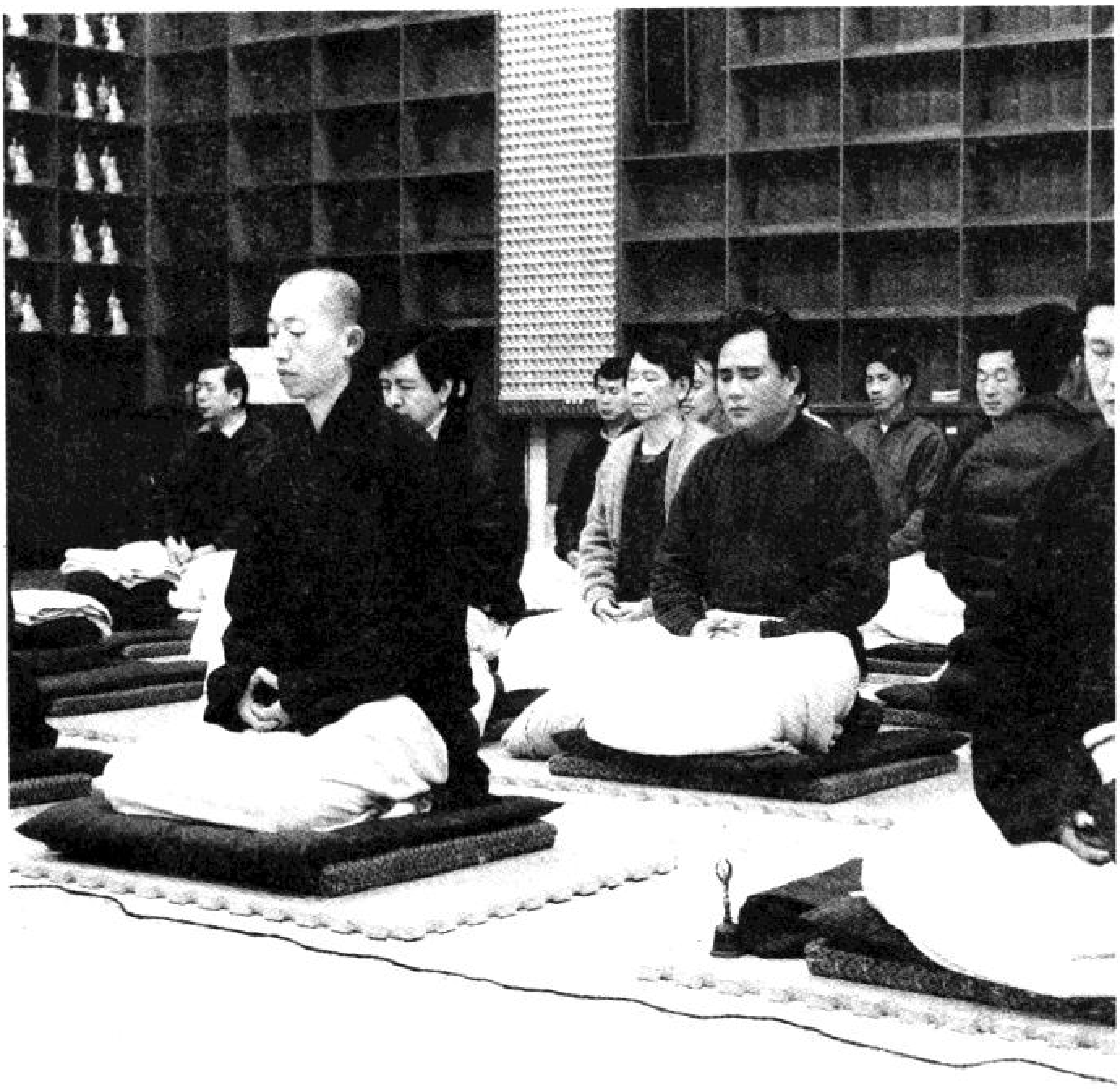
如果有瞌睡或昏沉的现象，把眼睛睁开睁大，等精神好了再微闭。注意呼吸是非常无聊的事，容易昏沉或胡思乱想，脑中妄想纷飞。我们应该上课的时候专心上课，吃饭的时候专心吃饭，睡觉的时候专心睡觉，做任何事都要把心专注其上。

（五）数呼吸

注意呼吸时间久了，可能觉得很无趣，现在教给各位另外的方法：1.数呼吸(数息法)，2.念佛号。这些方法同样是要达到心无二用，令心念专注之目的。

先练习数呼吸，注意呼吸之出入。一般人呼吸，出息时间较长，入息时间较短，所以我们数呼吸时，只数出息，不管入息，每一次呼出的时候数一个数目，到了吸入的时候，仍停留在该数字上，到下一口气呼出的时候，才换下一个数目。

平常人每分钟呼吸大约十四至十六次。不能故意控制呼吸，



打坐时身心要完全放松

否则胸部会不舒服。

当打坐经验相当丰富之后，呼吸自然会逐渐慢下来，到每分钟四至五次，那已经是要入定的程度了。一般呼吸到了每分钟十次，心已经相当安定、平稳。

呼吸急促是非常烦闷、恐惧、急躁、兴奋的现象。呼吸和脉搏是息息相关的，呼吸有问题，脉搏必然也会有问题；脉搏快，呼吸也一定有问题，所以要用平常的呼吸方式呼吸。

数息法是在每一个出息时数一个数字，从一数到十，然后重回到一再数到十，周而复始，反复地数。数息的时候，一旦起了妄念或杂念，无论中途数到多少，都得重回到一数起，因此往往无法顺利从一数到十，不是数不到十，就是数过了头而不自觉。开始数息可能觉得新鲜，等数了一段时间后也会觉得无聊，所以要练习着对于每一口气的每一个数目，经常保持新鲜感。

（六）数佛号

有些人不数息，呼吸很正常，一旦数息，呼吸便急促不自然。如是这样，可试试念佛的方法，就是念阿弥陀佛或观世音菩萨圣号。

念佛之法，除了单纯地念佛号之外，也可念佛数数，即念一句阿弥陀佛或观世音菩萨圣号，数一个数目，如阿弥陀佛一、阿

弥陀佛二……，也是从一数到十，周而复始。其目的宗旨在于让自己的心念能集中专注。

念佛数数法与呼吸无关，不需配合呼吸，不要太快也不要太慢，不疾不徐，念一句佛号数一个数目，清清楚楚地知道这个数目的存在，再继续往下念第二句佛号第二个数目，很清楚地把注意力集中在所数的数目上，与数息法在每一个出息上数数的意义是相同的。

各位可选择适合自己的方法来做功夫，随息法、数息法、念佛法、念佛数数法均可，但最好只选一样，不要一下用此法，一下用彼法，要专心一意在同一个方法上调心。

（七）调心方法

调身、调息、调心的调，就是调整的意思。打坐时候的动作、姿势与调身有关，调息则与呼吸的出入有关。注意呼吸的出入，心自然而然会平静下来。心息相通，心能平静，各种胡思乱想，种种心理活动及冲动，自然也会稳定下来，是为调息、调心。

念佛与呼吸无关，与调心有关。心绪非常昏乱，念佛可以念得急促；心绪相当平静，念佛就当缓慢。念佛数数也是从一数到十，再回头重复的原因，是为防止变成机械式的数数，即口在数数，而脑在胡思乱想，数目却仍数得很好。我们从小就已会数数，

这就是为什么有人数息时一不小心，一数就数到一百、二百，并认为数到二百比数到十还容易。

每十个数字要回头一次很麻烦，但我们的目的不在数数，是要使我们的心随时随地专注在一点上，不离开这个范围。亦即心不离开我们用功的方法。数息不离呼吸出入的感觉，念佛不离佛号，也就是把心收回来摄在一点上。其目的是希望达到自我了解、自我认识、自我肯定的功能。

若对自己的心念活动不清楚，即表示对自己是不够了解的；若对自己的了解越深刻，则对自己的信心便越坚固，能发挥的能力也越强大。对自己越不了解，越容易做错事、说错话，那是因为心不由己地胡思乱想，口不择言地胡说八道，身不由己地轻举妄动，这些都显示出自己不了解自己，所以无法掌握自己。

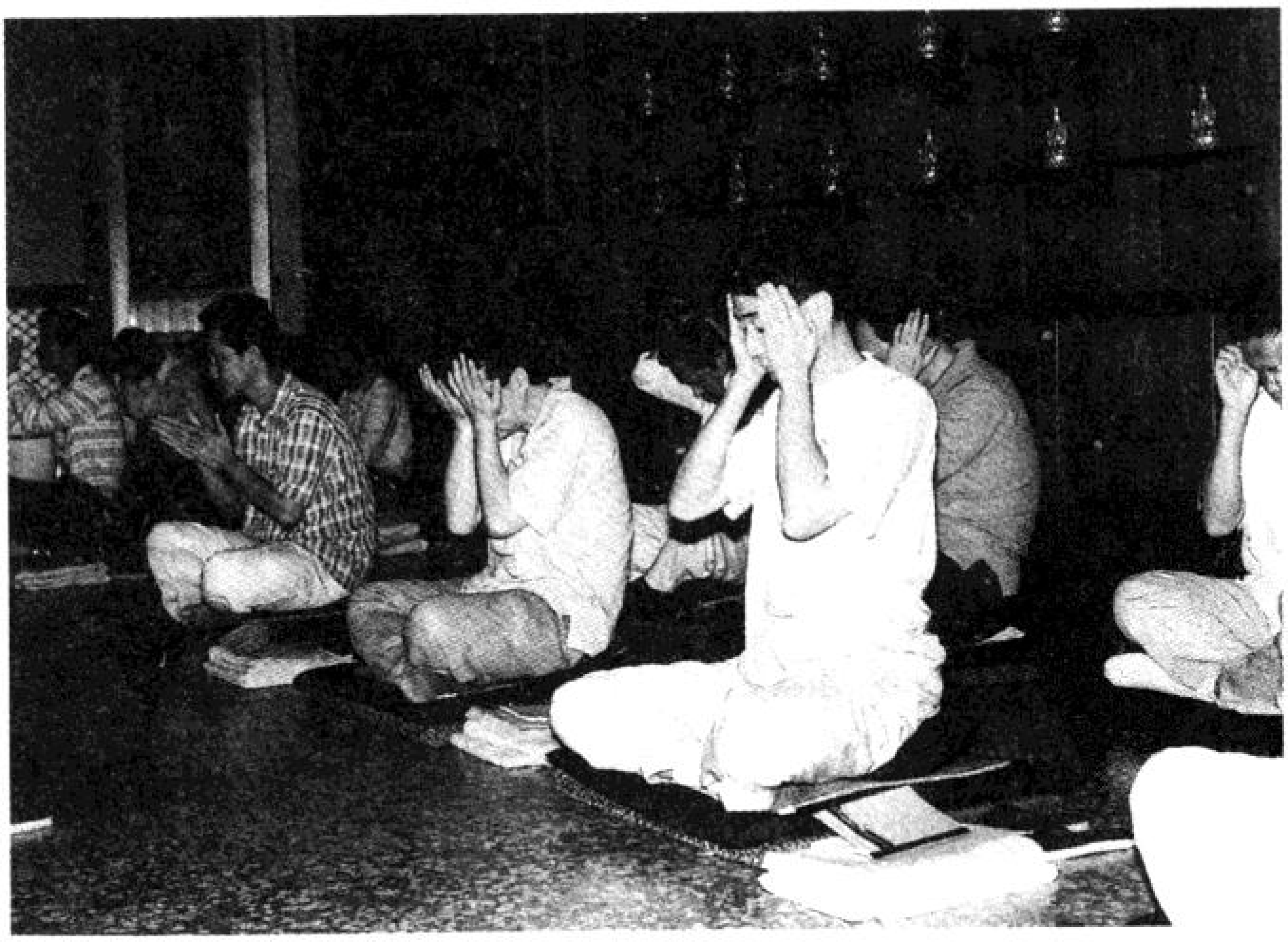
想避免发生这些身不由己、心不由己的现象，就必须认识自己、了解自己、肯定自己，对自我了解越清楚，发生错误的机会就越少；相对的，自我的思考、判断及言行举止，也会越正确。当我们对自己的心念越能掌握，对自己的信心便越加强，就能达到从自我认识而自我肯定而自我成长的目的。

佛法是教我们要放弃自我、要无我的，但在达到无我之前，先得要建立自我；先要提得起，才能放得下。当自我是什么都不知道时，如何放得下呢？

(八)起坐前的全身按摩

打坐结束,要起坐(出定)之前,心要先动,告诉自己要起坐了,身体跟着慢慢摇动,双手合掌,双手放在膝盖上,将身体做较大幅度的摇动,把每一个关节都摇动后,把腿放开,然后做全身的按摩。

按摩的顺序是先搓热两掌,用拇指背轻轻按摩双眼眼眶,并用搓热的手掌心敷压眼球;再用双掌按摩脸部、额头、后颈、两耳、双肩、两臂、手背、胸部、腹部、背部、腰部,尤其是两臂腋下多淋巴结处、后腰肾部及命门,多多按摩有益健康;接下来右边大腿、膝盖、小腿,左边大腿、膝盖、小腿及轻柔转动双足脚踝。



打坐结束，做全身按摩，有益健康

打坐的人，后腰非常重要，应多按摩。

按摩小腿时从膝盖骨下三指的足三里处，往下一路按下去，会有点痛，但对胃肠有调节作用。

当生活、工作紧张，压力大时，火气大，肝火上升，容易便秘。在肚脐眼左、右两侧各三指处，用二或三个手指稍微用力压下去，压三、五次就有效了，大便不通比气不通还不舒服，也会影响打坐的兴趣。

此自我按摩的运动法，可使初学坐禅而感到的疲劳完全消除，身心感到柔和温暖与舒畅。按摩时，必须将注意力集中于掌心或手指。整套按摩约十五分钟可做完，如做得简单些，则约三、

五分钟亦可做完。除了打坐之外,平常感觉疲累、困倦时,都可做做全身的按摩,对消除疲劳很有功效。

现代人很流行找人按摩消除疲劳，其实自己的气最好依靠自己打通。

(九)打坐注意事项

当脑筋清楚、体力充沛的时候,最适合打坐,最好养成每天固定的时间打坐，例如早上早些起床，晚上洗完澡睡前各坐一次，每次至少十五至二十分钟，如能坐到半小时至一两小时更佳。

早上起床刷牙洗脸后,喝些温开水再坐较好,如觉得累,喝一杯咖啡提神亦无不可,没有严格限制,但不要喝太浓的咖啡,会使心脑兴奋,不易定得下来。

吃太饱、喝醉酒、太疲倦、做过剧烈运动或刚有过性行为者,身心均处在乏力状态,不宜打坐。

向来有子、午二个时段不宜打坐的说法,但现代人的生活习惯与以前的人不同，如碰上只有子、午二个时段才有时间打坐时,只要坐的时间不是太长,亦是无妨的。

我们要学习放松,随时练习在使用头脑时能不用眼睛,用方法使眼睛、小腹放松,可以节省很多能源;此外,也要注意营养的

均衡，使能做到“开源节流”。

能源充足能使我们身体各管道没有阻力，气脉便能畅通，那么消化系统、循环系统和神经系统也都能通畅，我们用打坐、运动的方法来达到这样的目的，这是属于健身（调身）。

打坐时腰杆原是挺得很直的，坐久了，会慢慢弯了下来，如不是弯得很厉害，不需刻意调整姿势，那会使自己紧张。如果气通了，背椎腰背会自己挺直的，完全是由气带动，不是人为的操控，这是非常奇妙的现象。

不常打坐的人单盘腿就可以了。如果是瘦子，双盘时双腿会卡得很痛；如果是胖子，则两腿的腿肉会把双腿卡成一高一低，也不舒服，单盘比较平稳。

打坐时如觉得时间过得很慢，是因为心不能安定，心里不自在的缘故。时间的长短跟心情有绝对的关系，心不能适应，就觉得时间长，心能适应，便觉得短。所以佛经里说，在地狱觉得时间特别长，在天堂觉得时间特别短。当心不能适应时，便需要予以调整，方能得自在。

三 经行 立禅

经是持续不断、经常不变的意思。经行是指在行走之中，我们的心念没有被自己的妄念及外界的环境打断；亦即行走的过程中，我们的心不要被自己内心的妄念和外在的环境打断。

（一）经行方法

经行的方法是右手握虚拳，左手手掌抱住右手，置于前腰之前。慢步经行时，每一步都尽量的慢，一脚跨出，先将脚尖着地，

经行的方法是右手握虚拳，左手手掌
抱住右手，置于前腰之前

再慢慢将脚掌、脚跟放下，平常每跨一步，大约半个脚掌至三分之二脚掌的长度，也可视情况调整。经行时要清清楚楚地感觉每一步的跨出、着地及换脚的感觉，尤其要把注意力落定在脚尖、脚掌、脚跟着地的每一瞬间。

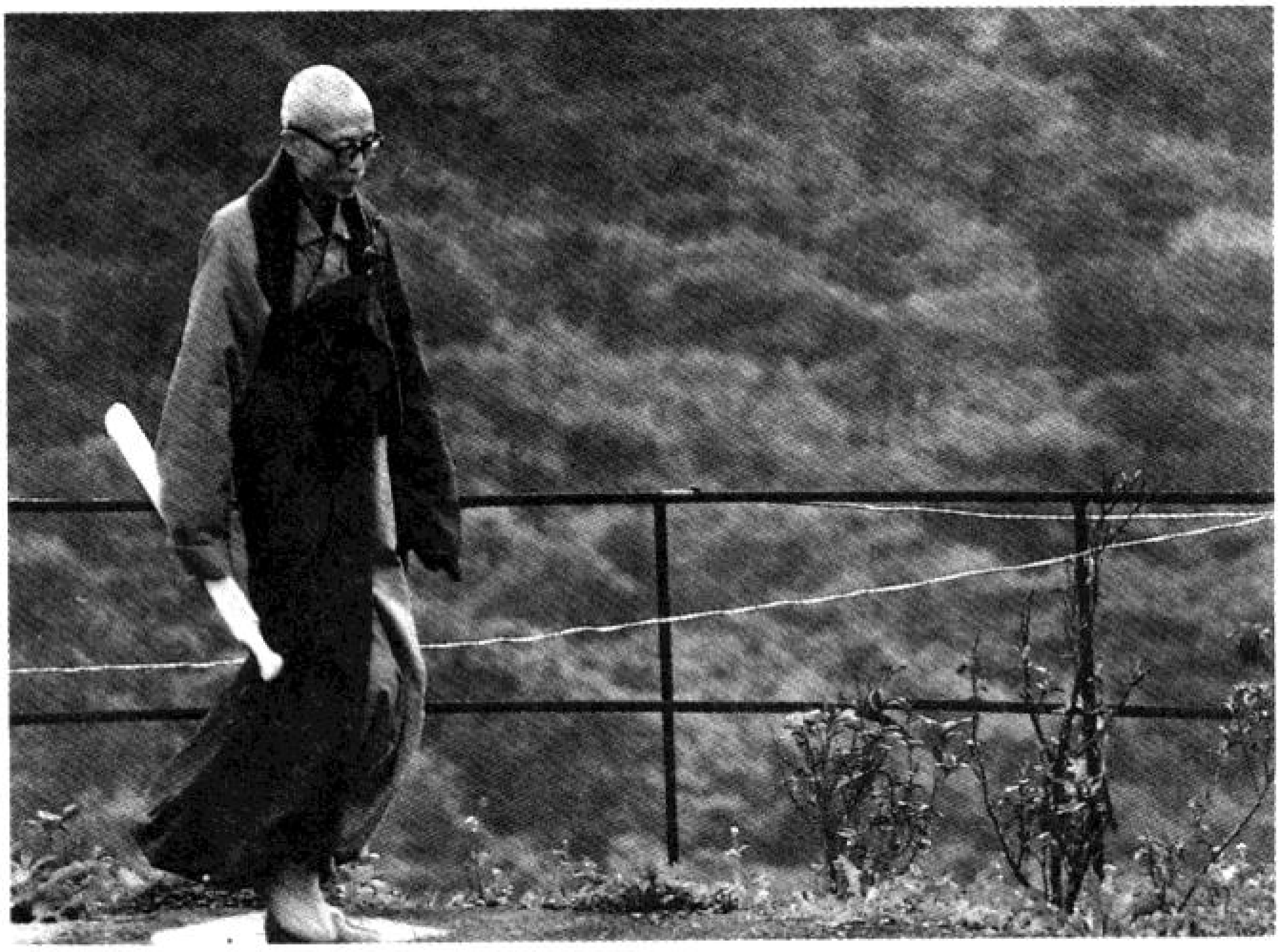
除了动作之外，经行时的调息、调心方法，均与打坐时相同。基本上从头到脚，全身的每个部位，都要尽量完全的放松，头顶天、收下颚、缩小腹、腰背挺直、眼睛微闭、自然地向下前方看，面带喜悦的微笑。

脚虽是踩在水泥地上，因是脚尖先着地，重心在脚掌前端，因此感觉地是柔软的，如是脚后跟先着地，便会感到地是硬的。当脚掌完全着地时，会感觉到地有一股吸引力，地就像一块大磁石，把这只像一小块铁一样的脚吸住，每一脚踩下去，均被稳稳地吸住，无论身体如何摇晃，都不会影响脚步。提起脚时则感觉仍有吸力，因此仅能慢慢移动抬起，再换另一脚踩下去，两只脚都应是很稳定的。

一方面注意重心，一方面注意动作，注意动作的感觉从小腿到脚尖，每一个移动，都感觉得清清楚楚。此时听不到四周的声音，那跟自己无关；看不到周边的景物，景物也跟自己无关。只是专心注意两腿两脚的每一个动作。这是在锻炼心的忍耐性、稳定性和意志力。

（二）步步为营

经行时，在当下的一步尚未走好之前，千万不要迈出第二步，此可称为步步为营。营就是能攻能守，进退自如，攻能百战百胜，守能固若金汤。如果只是站着不动，或者还没站稳就动，都是不妥的。



透过经行，体验步步为营

有人说“活在现在，佛在现在”，正是此意。“现在”可长可短，短如一个念头、一个动作、一小时、半天、一天、一个时段、一生一世等都是。精进修行的人，应当“克期取证”，“期”即是指定一个时间的规划，在此特定的期间，要完成一个预设的目标。在当下

的此刻，要站得稳稳的，守得牢牢的，再把这一刻的心境，继续延长为一个时段，在此时段内，全力以赴地完成既定目标，千万不可半途而废。这就是将现在延伸，而达成实证的目的。

一般的修行人，常会三心二意，例如今天念佛，明天持咒，后天拜忏等，这样的修行必修不好。应当先把方向掌握认定后，一门深入，坚持到底。这个原则，也可用于成事及做人，当依各人本身之资质，选定方向，奋力前进，即能完成一项大事业，至少也能尽力走完自己该走的路。否则就像赛跑时经常变换跑道，终其一生，也可能一事无成，却还认为空有满腔热血，竟然落得英雄无用武之地，而怨天尤人。

经行时大家是同一方向走，每步均宜踩得很稳。当别人脚步宽时，跟着宽，别人慢下来时也跟着慢，否则别人慢自己快必发生冲撞，这是团队精神。但在团体的大同中可有小异，经行时整体方向是一致的，唯脚步大小，则依个人情况，可大可小，加以调整，但不能影响整体之活动。所以集体修行有助于发挥对别人的关怀，以小看大，可扩及对团体、社会整体的关怀。

人是群体的动物，不可能离群索居，尤其现在的工商社会时代，人与人之间的关系更为密切，彼此均是息息相关的。因此个人的方向、目标，宜配合团体或全体的方向、目标而行。如硬要跟全体逆向而行，必然问题丛生，除非已发现他人走反了方向，能

肯定自己的逆向而行才是正确的，那倒也可以纠正他人走出另一条正路来。

经行的时候，整个注意力集中在脚的移动和身体的移动，很清楚地感觉到自己脚踏实地、步步为营，不断地往前进。这时的你，会发现越走越有意思，越走越感到愉快。

（三）立足点和方向感

当我们踩在茫茫的沙漠地上，那种感觉是虚浮不实的，人生过程中最重要的是立足点和方向感。生活中常有踩不稳和迷失方向的情况，无论是短暂的或终生的，都会给自己和别人带来莫大的困扰。

在户外经行通常都感到轻松愉快又自在。有些人感觉慢步经行比快步经行更安定、更自在；有些人则觉得快步经行比慢步经行更能集中注意力，这与慧根之深浅无一定关系，倒是与个人的体质及生活习性有关。

有些人觉得，在禅堂里打坐比在室外经行，更能感到安定和舒服，有些人则相反。在禅堂里打坐与在室外经行，都是必要的。透过动中修行与静中修行，使我们在生活中任何一种情况下，都能摄心收心，随时随地，动静相宜。

在禅修营中所教授的方法很多，但是每一个人都可依照自

己的状况,选择适合自己的方式去练习,之后便能慢慢体会到个中的妙用。这套禅修方法,对社会各界人士均适用,在不同的时代,也一样适用。

(四)立禅

当我们等车、等人或搭乘巴士时,以及凡是需要站立时,便可用立姿修行,叫立禅。

中国人所谓的打坐,英文的名称叫 meditation,就是冥想的意思,冥想是坐、立、躺均可以做的。

冥想和思考不一样,思考是集中精神去想一特定的事物,冥想则让自己的头脑完全放松使之处于很宁静、明净、空灵的状态。有人形容冥想为跟自我的心灵约会。

在佛经里,把 meditation 翻成思惟修。一般人的观念认为禅坐就是"坐",因此害怕来参加禅修活动,怕自己的腿不够熟练,坐不下去。其实真正的参禅,也不是光靠用腿坐的,行、住、坐、卧,皆可参禅。

立禅的姿势,上半身与打坐相同,双手自然下垂,双手握虚拳,手指自然轻松弯曲,大拇指轻轻扣住食指和中指,不宜用力,此式是让指尖之气,能相互交流不外泄,但不要为了做好这个姿势而变得紧张。两脚打开与肩同宽,膝盖微弯,把重心平均放在

双脚的脚掌上，不要把身体重心集中在脚跟上，其用意在于可让我们的上半身较为舒缓不紧张，且重心较稳。此时除膝盖、小腿及脚掌，需稍微用力之外，身体其他部分，尽量地放松。

站好姿势后，可用你平常用惯的方法，不论是随息法、数息法、念佛法、念佛数数法的哪一种，都是可以的。

一般人在站立时，如把眼睛闭上，会有失去重心而身体摇晃之感，容易倾倒，所以练习立禅时，还是把眼睛睁开为宜。立禅是随时随地只要站立着便可做，不过，若在户外，要记得把随身的物品摆在脚前，方便照顾以免遗失。

当站立时，过五至十分钟双脚可能产生麻、僵、硬或累的感觉，可将身体重心移到一只脚上，让另一只脚休息，等重心所在的脚累了，再换到另一只脚上，双脚相互交替，但切记勿频频换脚，避免影响身心之安定。站立时，要去感觉或想象着心中的轻安及喜悦。

参禅的重点虽不在"坐"，但以人体的结构、重心看，仍以"打坐"较为舒服、合适并且持久。唯在禅修时为变换姿势，调剂身心，立禅仍不失为一种很好的辅助方法。

四 对治妄念 禅修与神通

(一)对治妄念

不论是在坐禅、立禅或经行时，总会有杂念持续不断的浮现,并且无法有效摒除。

通常在用心思考告一个时段之后,会觉得疲倦,那是因为集中心力思考,非常消耗体能,同时要把杂念排除,也是很费体能,因此会有累的感觉。

如何能在杂念浮起时，加以化解，如何做到思考时不觉得累,是需要透过训练的:

1.让自己的心更忙些。当心里没事或太单纯时,杂念也容易出现。譬如打坐时数息或念佛数数,杂念仍不断浮现的话,不妨改用倒着数数,从十倒数到一。若再不行,还可跳着数,只数偶数或只数奇数。甚至还可把数字增至二十来倒数。就能令自己的心念专注。

2.什么也不想,仅注意自己有没有妄念,这是最轻松的方法。很清楚自己有没有妄念,妄念一起,马上觉察,也立即停止。

但当妄念纷飞绵绵不断时，往往会跟着妄念进行，时间过了很久，自己还没发现，因为妄念就像银幕上的影片一样太有趣了。这时当用数息法或念佛法，来调息、调心。

当打坐、经行用功时，不经思考而起的念头，无论善念、恶念，均属杂念、妄念。用功时即使起了赞叹佛法、布施救人的念头，也是妄念；打坐就是打坐，经行就是经行，别无他念才是正念。若于布施救人时，想到打坐、诵经，也是妄念。

3.当偶尔有一两个妄念浮起的话，比较还不是问题，严重的是，妄念就像放映电影一样地持续下去。这时候可以随顺妄念想下去，同时注意是什么性质的妄念，到底想些什么，给予分类分级，妄念自然平息。或者注意自己拜佛、经行、坐着运动双手的每一个细小动作及感触，妄念也会平静。

打坐是要慢工出细活的，要有恒心、毅力，要保持每天定时打坐，成为习惯，成为日常生活的一部分，日积月累，必有收获。到了那个程度，若有一天不打坐，都会觉得生活有些失序。非有长期打坐经验的人，难以体会到混乱的思绪与井然有序的思惟之间有巨大的区别。

禅修的功能，有三个层次：(1)身体的健康，(2)心理的平衡，(3)精神、人格的升华，以及智慧的开发。如果只在方法上用功，欲达到头两个目标是不太困难的，至于第三个目标就不容易了。

所以禅修者除了具有健康的方法，尚须有正确的观念做指导，才能从身心平衡进步到人格的升华及智慧的开发。

很多资深的禅修者，打坐的功夫很深，心理却很不平衡，贪欲心虽被控制，却充满自负、瞋恨、嫉妒、猜疑等心情。这都是由于未知佛法的"空"理所致。

（二）禅修与神通

禅修者如无好的老师，指导正确的观念，纵然身心变化，似得神通智慧，也在邪魔境界。

这种人可能在修禅定的过程中，得到些神通感应，或许是天眼通、他心通、天耳通、宿命通、神足通，即使具足五神通，其骄慢心、瞋恨心、疑虑心还是很重。表现慈悲宽大，而对其自我的观点，自我成就的利害得失、名闻利养，还是看得很重。

这种人有某种程度的神通力，能为人解疑，告诉你的过去、未来，看似对人有益。但从另一个角度看，因他们个人的人格不健全、性格不稳定，岂是真的成就和解脱；且可能造成大众对神通力的依赖、迷信，而失去自主自发的开拓精神，对社会的价值观念，也可能产生负面的影响。

若从正确的禅修观点而言，我们是人，应以人的方式及人的标准，由人来处理人的事务；若是人事而请鬼神来料理，那岂不

成了人神鬼不分的世界了吗？我们都知道“敬鬼神而远之”这句话，因为“请神容易送神难”，对鬼神虽要尊敬，但要保持距离，太接近了便会为我们人的身心环境，带来困扰。

我们人的社会，当依人的因缘、因果而运作，若借神鬼灵力之助，暂时看来似乎帮了忙，从深远来看，实是混淆了既有的秩序，反会带来更多的麻烦。

人有“共业”也有“别业”，属于个人的因果是别业，属于大众共同大环境的因果叫作共业。不可以用特权或非自我努力的方式去改变既定的共业，否则牵一发而动全身。不可因个人的暂时利益而造成整个社会因果的错乱，遗祸于未来。

神通在佛陀住世的时代，佛与罗汉都曾运用。但那只是在显示佛与罗汉的力量不可思议，而非为个人之利害改变其因果原则。且佛与罗汉不断地表示因缘不可思议，因果不可思议，其错综复杂的关系是不易厘清的，唯有靠自己的努力，来完成自己所能完成的心愿。

现在用一个佛经的故事，来说明业力、因果的不易改变。

释迦牟尼佛的故国，是印度的一个小城邦，名叫迦毗罗卫，释迦牟尼佛出家以后，该国的许多精英，也跟着出家。未出家的释迦族，则有一大共业的业报现前，故将遭到灭族亡国的灾难。释迦世尊座下，有一位神通第一的大阿罗汉目犍连尊者，悲悯释

迦族人的灾难，乃请释尊显现神通化解，佛陀心里虽感到悲痛，但却深知业力不可违，因果不可改，所以默然不语，经目犍连一再请求，释尊才答应试一试。

释迦世尊于烈日当空之际，坐在敌军必经之路的一棵大树下，那棵树已经干枯得仅剩一截老干。当摩揭陀国的琉璃大王，率大军去攻打迦毗罗卫国的途中，看到释尊坐在大枯树下，便下车请问释尊："为何不找一棵有荫的树下去坐？"释尊仅答以："一切荫不如祖国之荫。"琉璃王听后似有感动，掉头把军队带了回去。

第二天，琉璃王还是想攻打迦毗罗卫国，释尊又坐到大枯树下，此次琉璃王路经时不再下车问话，仅在车上狠狠瞪了释尊一眼，便掉转军队回去。但释尊已然了悟，其族人之共业是无可挽救了，因此第三天便不再坐到大枯树下去了。

目犍连尊者则于心不忍，便运用他的神通，把迦毗罗卫城的许多居民，装在他的钵中，来保护他们，释尊亦未加阻止。等到第四天琉璃王的大军攻破了迦毗罗卫城后，目犍连要把那些百姓放出来，发现钵中仅剩血水，无一人存活，这些释迦族人，都是在劫难逃。别说目犍连的神通救不了，连释迦牟尼佛的力量也无可奈何！

这说明神通还是有其极限性，强大的共业及定业是难以改

变的。只有用两种方法可以改变命运：一为被动的受报，一为主动的还报（还债）。

故在正统的佛法，是不轻易用神通的，禅宗更是忌讳、禁止谈神通和用神通。如有禅师说自己有大神通，并且表演神通，那必非正统的禅师，可能是修学其他法术的附佛法外道。

那么禅师究竟有否神通？答案是肯定的，如果禅修的功夫很深，有神通是很可能的。因为这种人的心非常宁静安定而统一，这样的“心”，能与外在的物质环境和精神世界统一，因此他能接收到一般人无法接收到的信息，这种信息不是一般所谓的电波，而是心的磁波（心波）。但是一位已得解脱的大阿罗汉，或是一位中国禅宗已得大悟的禅师，却未必有神通。解脱是因悟得无我的智慧，大悟是悟毕竟的空性，所以未必会跟神通相关。

禅修的人如遇到灵体附身或异象出现时，切记要懂得处理，对善境既不贪着，对恶境亦不恐惧，便可安心自在，不受干扰。

提醒自己要做到三种统一：1.身心统一，2.内外统一，3.念念统一。第一步要达成身、口、意三业相应的目标，第二步要完成身心世界粉碎的程度。如何做到呢？要如禅宗有句名言所说：“佛来佛斩，魔来魔斩。”就是处理异象的最好方法。

所谓的“斩”，就是用智慧之剑来勘破戳穿任何异象，不论是好境、坏境，凡有异于常情的现象发生，或声、或色、或味、或触都

要把自己当成一个绝缘体，便可不受任何异象的干扰了。

所谓善境好境，就是在你打坐时，可能在你面前出现诸佛菩萨，通常都不是真有诸佛菩萨现前，而是内心的妄念的反应或是外来诸魔的干扰，使你不能达成心境统一的定境，更不能发明心无罣碍的空慧。此时如不保持正念，就有可能使你变成一般民间宗教所见的灵媒或乩童。

在禅修过程中，身心有所反应，是正常的。心理的反应是要达到宁静、和谐和安定，使情绪不易波动。如产生神、鬼、精灵、佛、菩萨等，在耳边说话，在面前出现，或使你进出佛国净土、天堂地狱等的境域，均属幻境，应当不予理会，切切不可执着，只要见怪不怪，必可平安无事。

至于身体的反应，酸、痛、麻、痒、气动等的现象，均是正常的。如遇头部胀痛，心脏不舒服时，若无老师教你如何处理，便不宜继续打坐，应该去看医生了。

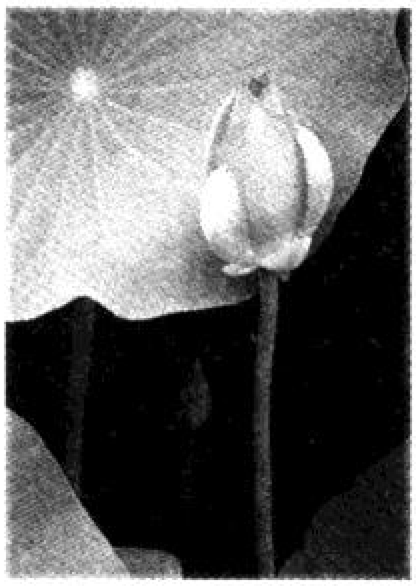
禅修会不会开悟呢？答案是肯定的，但是开悟有速有缓，有的人能于一闻佛法，就在言下大悟，有的人累劫修行，也不开悟。一般人修行，自我的心都指挥不好，自信心也不易建立，所以很难开悟。必须先从炼心和净心做起，才能肯定自我，提升自我，然后把自我的执着放下，便是悟境的现前。

学佛修禅的最基本的要求，是先有自知之明，健全人格，建

立信心，如果心理不正常、性格不稳定、观念不清楚、行为不端正，而想借禅修开悟，便会带来走火入魔的危机。禅修者最忌讳的是迷恋神通，那会导致各种魔境的产生，丧失努力的自信而依赖神力的迷信。这与禅者的自我肯定、自我提升、终至于自我消融的修行，是背道而驰了。

（1993年9月1日至4日法鼓山第四届社会精英禅修营）

二·一般佛法开示



佛法在世间，不离世间觉。

一 佛与菩萨

佛是自觉、觉他、觉行圆满的人，也就是自利利他、无我无私、悲智无限、究竟圆熟的人。佛是充满智慧功能和慈悲行为的人，他是无上的"大觉"者。当自利利他、自觉觉他的功德究竟圆满之时，自与他、内与外、善与恶、主观与客观等的分别心，都不存在，只有无我的智慧和平等的慈悲之时，那便是成佛了。

菩萨是能够自利利他的人，并且是以利益他人来作为成就自己的人。菩萨是能够用佛法断除自己的烦恼，解决自己的问题，也能够用佛法来关怀他人，帮助他人解决问题的人。菩萨又被称为"觉有情"，觉悟是智慧的来源，有情众生是悲心的来源，若将智慧和悲心运用得宜，相辅相成，便称为悲智双运的菩萨。菩萨道的完成者，便能成佛。

一个人，如果仅是为了个人的财富、权势、名位而努力奋斗，必会引起他人的猜疑、妒忌、觊觎，而来跟你明争暗夺，那就像是一群野犬争逐一块骨头，会给你带来忧虑、挫折的打击和困扰。

如果能以利他为目的而努力于自我的成长，则可经常保持坦荡的心胸。因此，自利者必须是以利他为出发点，才是具有智慧和慈悲的人；此种人的心量，有如大海，可纳百川，也能滋养万

物。在自利之前，已有利人之心，如此所得的利益，便是实至名归，才不会变成自己的包袱而带来烦恼。

世人汲汲营取，多为了自利，却在获得自利的同时也招惹了更多的烦恼，解决问题的同时，又增加了更多的问题；就像入宝山取宝，当在取得宝时，竟是搬了石头砸了自己的脚，看来极其愚蠢，犹自乐此不倦。类似的情况，岂可说是真正的自利。所以站在菩萨的立场，自利必须建立在对众生有益的基础上。

在一个共同生活的社会里，小至一个家庭，大至整个世界，为了自利而自利的人很多，为了利他而自利的人很少，必然问题丛生；每一个人只顾自利而不愿利他的结果，是大家没有好环境住，大家没有好日子过。相反的，若能以利他为出发点而努力的人多，这个环境便能在平顺和谐中繁荣，每一个个人，自然也都是身在其中的受惠者。这样的生活体系，便是菩萨道模式的环境了。

依据大乘佛教的观点，凡是信佛学佛的人，均可称为"菩萨"，虽从一般初发菩提心的凡夫菩萨到最高位的等觉菩萨，乃至成就正等正觉的佛，其间差异，有如天壤，但其修行的原则是一致的，那就是：止恶、修善、利益众生，合称为菩萨所持的三聚净戒。凡夫持戒，必定犯戒，不过凡夫阶段的菩萨行者，就像是初生的婴儿，样样从头学起，也像婴儿学习走路，爬着走，滚着走，

跌倒了站起来再走，反复不断地练习，便会越走越稳、越走越远了。因此在《涅槃经》卷十一，称学佛的人分有五种行：圣行、梵行、天行、婴儿行、病行。婴儿行及病行，都是大菩萨们以圣示凡的范例，也是初发心菩萨们以劣向胜的范例。

修行菩萨道的动机，是为利益众生，透过利益众生的修行过程，最后则是利益菩萨自己，成就了菩萨的悲智，完成了佛的果位。

二 活在现在 佛在现在

佛在佛国净土，也在我们心中。佛是具足智慧与慈悲的人，如果我们念念活在现在，念念都与佛的智慧及慈悲相应，佛就念念与我们在一起。如果念念之中自心有佛，我们的自心也就是佛，所以佛是由人完成的。当下的一念心中有佛，当下的一念即与佛同，念念心中如果都有佛，念念之间也都是佛。如你念念活在当下的智慧与慈悲之中，当下的现在，你就能够见佛成佛。

当然，凡夫不可能每一念都跟清净的智慧与慈悲相应，所以要常常提醒自己：练习着念念活在现在，把握住每一个念头的当下。便可体会到佛是无时不在、佛是无处不在的事实了。

这样的观念和这样的方法，可以帮助我们去除自身的烦恼，虽

你还是处身于尘世,却也能体验到超越尘世的自在。当你心中充满了贪、瞋、痴等心垢之时,即是身处尘世;当你心中没有那些心障之时,那就是超越于尘世之外的人了。可见出世并非一定要离开现实的世间,而只要心念不受物欲的诱惑及逆境的刺激,便是解脱。因此,禅宗的《六祖坛经》曾说:"佛法在世间,不离世间觉。"

可是,一般的人往往因为不能把握现在,也不能念念活在当下,便无法领会到佛在心中。其实只要不是沉溺在过去和未来,就是认真地活在现在;若能不将过去及未来的人事物等种种境界,执为实有,便能活在现在而体会到佛在现在。

因此,学佛的人要时时提醒自己:活在现在,不要老是活在过去的回忆中,也不要老是活在未来的梦想中。沉湎于过去和迷惑于未来,都是徒然浪费掉宝贵的生命,于人于己,都是损失。但这并不表示对于工作和生活,不需要检讨和计划。检讨过去,计划未来,便是对现在的肯定,也是现在的延伸。最好的方法,乃是时时刻刻都能努力于现在,体验着现在;展开现在,放下现在;念念清楚,事事分明。这就是活在现在,佛在现在的境界。

三 惭愧心

凡夫众生通常同时具有两种个性,一是虚骄、自负,一是自

卑、自贱，看似两种不同的毛病，实则是一体的两面。

虚骄自负的人，多半是有些许能力的人，只因害怕别人瞧不起他，便像螳螂向车子伸臂，也像小狗小猫的张牙舞爪般地，展现他的攻击实力和防卫实力，以表示他的重要性，以满足他的安全感。

其实我们人类的所知所能，不论何人，都是非常有限，每个人的身心和个性，也都有很多的缺陷。一个人对宇宙而言，是那么的渺小，一个人对于社会历史的影响，也是微乎其微。虚骄自负的人，故意不想了解这个事实，结果呢，一旦受到挫折，便会信心全失，即可能变成一个自卑自贱的人物。

在人的潜意识中，因为有自尊自大的我慢习性，故也含有一些神性的成分，而在神性中也同时会具有魔性。可是人性与佛性、神性与魔性之间的差别，很难分辨。尤其是神性与魔性往往是一体的两面，如果能有自我约束、自我反省及忏悔的修养功夫，便与佛性相应，便不容易表现出贡高我慢的习性，也就不易显露出神性及魔性的霸气与邪气。

在人类史上，所谓天纵的圣人，毕竟不多，所以诸佛菩萨化现人间，也多以凡夫身修行成道。因此可说，我们每一个人都不是天生的完人，或多或少都带着缺点和弱点。人在顺境中，自负自大的自信心越强，不可一世的傲慢心也会成正比地增强；相反

的，一旦遇到挫折的困境，便会觉得满地荆棘，丧失自信而一蹶不振。这都是由于没有自知之明，不清楚自己的缺点，也不知道自己的实力；缺点是指才智能力及人格品行的不足，实力除包括才智能力及人格品行外，还得加上时节环境的因缘顺逆。我们必须了解自己是有所不足的，是有许多缺点的。在这样的认识下，凡事但求尽力而为，结果要靠因缘的发展。如果因缘不具足而失败了，也无须气馁迁怒，无须怨天尤人。相反的，如果因缘际会，功成名就，也当防止睥睨一世、得意忘形等傲慢心的产生；时时保持仁厚谦冲、虚心学习、谨小慎微、尊重他人的菩萨仪态，做一个有惭愧心的人。

有了惭愧心的修养，便能具有健康的心态和健全的人格，便不会轻易地接受成败得失、毁誉褒贬的影响。欣誉厌毁，乃人之常情，如果听到他人的赞叹或批评，只表示他人对你的看法，可能未必就是事实，自己的心，没有必要随着他人的毁誉及一时间的得失而起舞。若有惭愧心的人，他会闻过而喜，闻誉则惧，喜的是既然有人指责，便是有人爱护，君子之过如光天化日看纯玉小疵，知过能改，是最大的进步；惧的是自知不够完美，竟然有人赞美，稍不谨慎，便以得少为足，若被成功与赞美冲昏了头，前程岂不堪虞！

因为承认是普通人，无法像孔夫子所说的君子不迁怒、不贰

过。所以我们常常是身不由己、心无主宰，而且不能自我警惕，唯有时常将惭愧心提起，庶几可免于不测的殒越。

我见到有一位事业很成功的企业家，抽烟抽得很凶，导致长期的哮喘，他虽很痛恨香烟，却又戒不了烟瘾。天天能够发号施令指挥大批的员工，却无法指挥他自己不要抽烟。因此他来问我怎么办？我教他先以惭愧心反省自己，再用毅力和耐心，渐渐地减少抽烟的数量，然后以坚决的信心戒烟。

正因为我们身心皆不受自己的约束，所以经常犯错还不认错，因此，只要承认自己一定有错，就会生起惭愧心来，跟着承担错误的责任，便名为发露忏悔。每日反省，常常惭愧，时时忏悔，内心自然清明，性格自然稳定，纵然未得悟境，也是一个健康和快乐的人。

四 拜佛的意义

一般人拜佛，多为追求财势名位及健康等利益，但是，有所求的拜佛，不能算是修菩萨行，故对人格的成长亦无助益，甚至还有鼓励人去投机取巧，走偏锋的负面作用。修行的拜佛，则有三层意义：1.忏悔罪过，2.修持禅定，3.感恩礼敬。

佛教中常有批评只知磕头而不知忏悔、只知拜佛而不知惭

愧者，那种拜佛，不过是如鸡吃米、如捣蒜头。只有动作没有用心，对于身体健康，虽也有用，对于人格的提升则不起作用。真忏悔是发自内心恳切的意念，不拘限在一定的场所，也不一定要在佛像之前。佛像是礼拜时的道具，是伟大人格的象征。对于拜佛的凡夫而言，佛菩萨的圣像，具有证明我们正在修持忏悔功德的功能。只是佛与菩萨的法身，遍处都是，永远都在。

拜佛的动作，是心诚意敬地将双手合掌，低头弯腰，五体投地——两肘两膝以及额头着地，完成头面接触佛足的最高的敬礼，又称为顶礼。

弯腰低头是表示谦虚，承认自己的福德智慧不足，以致犯了许多的错误。一般人是很难向人低头的，何况还要把额头着地呢！可是，大地是非常伟大的，大地孕育众生，负载众生，众生把大地踩在脚下，把不要的垃圾丢给大地，大地却提供我们无穷尽的资源。我们如此的享用了大地，无以为报，是否应该心诚意敬来感谢大地呢？其实，我们如果能够饮水思源，应该要感谢感恩的人实在很多。

成熟的人格，好像成熟的稻穗，都会往下低头的，越成熟越饱满的，头垂得越低；空心干枯的稻秆，倒是头昂天外挺得笔直的。如此想通了，低头礼拜也就不难了。更何况在很多情况下，头不低还真过不了身，不肯低头而趾高气扬的人，往往会困难重

重，撞成鼻青眼肿乃至头破血流，还不知究竟错在那里。

一般人向位高权重的人士低头，较为容易，对于没有利害关系的人乃至不如自己的人，能够低头，就必须具有大修养的功夫了。古时候的一些仁君贤臣，能够放下高高在上的身段，礼贤下士，给一般庶民予礼遇尊重，因而才能获得贤士们之辅弼效命，这就是敬人者人恒敬之的道理。现代人，虽都是平等的，每一个人还是需要礼貌的尊敬。对长辈及上司低头，是受大家认同的，对于夫妻之间及属下之前的低头礼敬，也不能说是不应该的。

犯了错误，当以礼佛来忏悔；心绪烦躁，当以礼佛来定心；得到了利益，当以拜佛来感恩。拜佛的动作，实在是提升人格的好方法。

五 蒙山施食

我们的晚课中，有一段《蒙山施食仪》。

施食是以佛法的功能，施给一切众生，作为活命的饮食。众生分为三类：1.是佛教徒（佛子众），2.是一般有情众生（有情众），3.是所有冥界众生（孤魂众）。这三类众生是包括了凡夫世间的阳界众生以及冥界众生。

使用施食仪轨所施的甘露法食，是用七粒米及一小瓶净水，

作为代表，其真正的意义是让这三类众生，得到智慧，解除苦恼，增长慈悲，同修福报。使每一位有缘的众生都能得到佛法的救济，叫作得到解脱苦恼的甘露之药，又称为甘露法食；是通过各种真言，将七粒米和一小瓶净水，化为丰盛的美食，使得三类众生，解除烦恼的饥渴，同得法喜和禅悦。

六 发 愿

每一个人都会贪生怕死，只可惜当我们正在呱呱落地之时，便已开始一步一步迈向死亡的旅程。很多人自以为还很年轻，其实一眨眼间就会成为耄耋老者。人是很少能够活过一百岁的，虽然也有少数高寿的人瑞，但其生命的快速，也像是石火光影中事。就拿我们每一分钟十六次的呼吸来算，活到一百岁，也只有八亿四千一百八十三万六千次，尚不是什么天文数字。我们的生命，就在呼吸之间，一分一秒一点一滴地消逝，却很少有人警觉得到。唯有听闻了佛法，开始了修行，才会真的发觉人生无常，时光飞逝。

在我们的晚课中，有《普贤菩萨警众偈》云："是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐；大众当勤精进，如救头然，但念无常，慎勿放逸。"这是菩萨慈悲，苦口婆心地告诫我们，人命无常，人

生苦短，应及时把握现在，发愿好好修行。

在我们的早晚课诵之中，都有发愿文，可见发愿对于修行之重要。简单地说，就是教诫我们，应当珍惜这个极其短暂的人生过程，及时努力，遵循通往菩萨道的方向，早日完成成佛的目标。

七 四弘誓愿

我们在生活上及事业上，必须要有明确的方向和目标，对于生命的前程远景，更要有终极的方向和最高的目标。因此，我们发愿也有小愿和大愿，小愿多为小利、近利和自利，大愿则为大利、远利和利益一切众生。“四弘誓愿”就是为了一切众生的究竟成佛所发的大愿。

何为四弘誓愿？便是：“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。”这四个愿，是作为一个初发心的菩萨所必须具备的基本要求。由于菩萨的修行层次有浅有深，对此四愿的实践，也可因人而异、因时而异、因地而异，可以弹性调整自己的修行幅度与速度，但其大原则大方向是不可改变的。

现将四弘誓愿，分条说明如下：

（一）“众生无边誓愿度”的“度众生”：是从自己先来学佛为

开始，而真正的自利却必须以能利他为出发点。也就是说，凡夫信佛学佛的原因，一定是为了先求自利，而要自利则必须先自觉，不能自觉就无法真正的自利，不能自利而想要帮助他人，只是口号。如没有个"觉"字，自利的行为便会引发烦恼。如何觉悟？则又非得将自私的我执放下。

诸位菩萨来法鼓山参加禅修营，用方法把自己的心沉淀下来，让自己对自己多了解一些，从自利做起，进而便能利他。然后必须做到不思自利只知利他，这才是真正的度众生。利他的方法很多，有用物质的、精神的、知识的，有用个人的名誉、地位、信用、福报等等的影响力。

常有人认为自己是人微言轻，没有什么能力助人。其实只要会念一句阿弥陀佛，能为需要的人做个祈祷和回向，也是助人。虽仅是简简单单的一句佛号，但我们相信：只要有心，诸佛菩萨确实有感应。"众生有尽，我愿无穷"，便是菩萨所发的大悲愿心，又名大菩提心。

（二）"烦恼无尽誓愿断"的"断烦恼"：人们都是因为没有智慧，才会烦恼丛生，苦不堪言。

天下本无事，烦恼都是自己制造的，一般人却认为烦恼是外在的环境带来的。其实，真正的困扰，是来自各自内心的挣扎，就像俗话所言："酒不醉人人自醉，色不迷人人自迷。"人之所以会

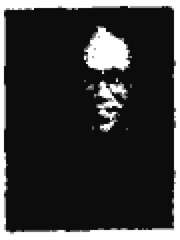
受外境的引诱、冲击而起烦恼，而产生困扰，都是由于“自我中心”的作祟，包括我贪、我瞋、我痴、我疑、我慢、自卑、嫉妒等等的习性，如果你能把自我中心的执着放下，把事实真相厘清，外在的环境就困扰不到你了。

佛教将烦恼之多，称为八万四千尘劳，其实是说烦恼的种类之多，有八万四千，而其根深蒂固，生灭不已，所以称为无尽。可是，若不断尽烦恼，永在生死的苦海之中，唯有断除我见我执的自我中心，无尽的烦恼，才会一时断尽。

（三）“法门无量誓愿学”的“法门”：指的是学佛修行的种种方法和观念，用佛说的无量法门，来对治众生无尽的烦恼，用种种法门来帮助他人，称为度众生，帮助自己，称为解脱烦恼。

对于个人的自利而言，只需一门深入或少许法门，即很受用，对于无边的众生，则因根器不同、时机不同，烦恼的问题也各不相同，因此，针对许多不同的需要，就须有诸多不同的法门。

例如光是打坐，就有好多不同的方法，可以睁眼也可以闭眼，可以随息也可念佛，可以数息也可以数数念佛，随息可随鼻息也可随腹息，数息可顺数也可逆数，另有五停心、四念处等次第禅观，也有参话头及默照禅等顿修法门。端看每个人的不同情况而用不同的法门。但是，一门通即门门通；只要选择适合自己的法门，一门深入，通达之后，对于其他各种法门，也能如数家珍



了。

以我们这个佛殿为例，有好多个出入口，只要选择其中一个，便可进入大殿，一旦进入殿内，便可以跟其他每一个出入口进到大殿的人一样，一目了然就知道这座大殿有几个出入口了。所谓“条条道路通罗马”，其中道理也是这样的。

（四）“佛道无上誓愿成”的“佛道”：也就是发了菩提心必将成为佛的意思。《心经》及《金刚经》等诸大乘经，所提到的“发阿耨多罗三藐三菩提心”，就是现在发了无上菩提心，将来一定会成无上的佛道。凡夫位的众生，彼此相处，都有亲疏之别，一旦发了无上菩提心的人，就要学习佛的心量，对众生则是完全平等，无所分别，也就是无限的包容和平等的关怀。当烦恼断尽、智慧圆满、慈悲无限、福德圆满，就是无上正等正觉的佛了。

八 皈依三宝

“皈”是由“白”与“反”两个字组成。“白”代表光明，其反面的“黑”代表黑暗。当一个人的习性不好，造诸恶业，便陷自己于黑暗之境，我们欲脱离黑暗之境而得到光明，便称之为反黑为白，简称为反白，就是“皈”意。“皈依”则是接受、认同、回归和依靠之意。三皈依是皈依佛、法、僧三宝。

在人间修行证悟解脱而得无上涅槃的人是“佛”，由佛所说的经教是“法”，传承弘扬佛法的出家人是“僧”，由此三者，便构成了佛教，若缺其一，即不成其为佛教；若只信仰其中的一宝或二宝，也非正信的佛教。

出家、在家二众，一样都能够修学佛法、行菩萨道。唯出家的僧人是以全部的生命和时间，来过清净的梵行生活，来修学佛法、弘扬佛法、住持佛教；在家居士则还有家业负担，不易像出家僧人那样能够全心全力全时间全生命地投入，因此出家的僧团便成为佛教的中心。学佛的人，除了依靠对佛的信仰，依靠佛所说的法为准绳，还要依靠传承佛法的僧人来做正确的指引。

僧是指僧团而非个人，僧团的存在，便代表着佛教的存在及佛法的弘扬，而每一位弘法的法师，都是僧团中的一员，道场不分彼此，僧团不分彼此，大家都是回归到本师释迦牟尼佛传下来的三宝。

从信仰上说，佛、菩萨、诸天护法，都是有感应的，我们修学佛法，需仰赖诸佛菩萨及一切善神的护念护持，依赖僧团将佛法传授给我们，作为修行的依据。简言之，信佛学佛，必须以佛、法、僧三宝为依归，即称为皈依三宝。

谈到皈依，有些人认为是很严重的一件事，误以为皈依之后，须受到很多的约束，便为自己找出种种的借口，或说尚是初

学，对佛法懂得不多，所以不敢皈依，或说自己的条件因缘尚未具足，等待因缘成熟时再说，其实就是不敢皈依三宝。这像是一个病人，以为自己的病还不够重，所以不愿去看医生一样。讳疾忌医，是很错误的观念。事实上，当一个佛教徒，是很简单的，不用发重誓，也不需备厚供，只要请一位皈依师在佛前为你证明，证明你已发心，愿意接受三宝，并以三宝作为人生的指标，那就是三宝弟子，那就是皈依三宝。像各位菩萨，在禅修营的这段时间，成天跟着师父修行，每天早晚课时，也都跟着僧众唱诵了三皈依词，实际上已是三宝弟子了。

九 感 恩

有一位养女，出生时因家境非常贫困，被生父母卖给她的养父母，虽然养父母非常疼爱她，但她未曾享有生父母的爱，始终认为自己是个被弃的孤儿。她感激养父母养育疼爱之恩，却痛恨其生身父母将她遗弃了。直到她自己怀孕生子，才体会到生养孩子之不易，才渐渐谅解了她的生身父母，愿意同样地感恩他们。

另外有一对夫妻，生下一个残障儿，感到非常痛苦，为了不忍孩子一生受罪，也害怕一辈子照顾残障孩子的负担，几乎有一度想把孩子弄死。我告诉这对夫妇："各人有各人的福报，应该把

这孩子当菩萨看，他是来度你们的，如果折磨了你们，是为让你们得到更多的人生体验，从照顾这孩子的过程中，你们可以体会到什么叫作慈悲，什么叫作无私无怨的爱。"他们终于把残障儿留下来，奇妙的是，自从这孩子出生以后，他们的事业越做越好，而在照顾孩子的相互扶持中，夫妻的感情也越来越融洽，最后他们也认定这孩子真是个菩萨，为家庭带来福报，带来快乐，从而对孩子产生感恩之心。

在一般人观念中的感恩，多半是指父母的养育之恩、师长的教导之恩、亲友的扶持之恩。其实，做父母、师长的人，也要懂得感谢子女、学生，让自己有付出关怀机会的成全之恩。

一般人往往恩怨分明，认为有惠于己的，才是恩人，给予痛苦的，便是怨家、对头。但当知道，人生有些波折，才能有所成长，所以不论顺逆，凡是成长成功的助缘，都应该心存感激。从修学佛法的立场看，唯有怨亲平等，才能包容一切众生，才能肯定自我、提升自我、消融自我。

知恩报恩，是做人的基本；知恩不报恩，是忘恩负义；不知恩也不报恩，那就是禽兽不如了。

如何报恩？例如我自己，受到父母、师长及各方协助之处甚多，等到我有能力回报之时，父母、师长等恩人，多半已不在人间，只有尽我的能力，帮助更多的众生，来表达对恩人的感恩。

恩惠就像流水，自上而下，顺向而行。因此感恩的方法，便是顺向往前推动；简言之，即是承先启后。把从前人处所受的恩惠，再施予后人，绵延不绝。

因此，当诸位对我礼拜，感谢师恩的时候，我也感谢着你们。因为你们诸位菩萨，让我有机会传授我的所知、所能。教学相长，利他便是利己，在你们得到利益的同时，我也有所成就，对我个人人格的提升及人性的发挥，又往前跨了一步。所以我们对周遭的一切，都应心存感恩；对自己所付出的一切，则不应求其回报，如有所期待，便成了有漏功德。例如此次禅修营的举办，我究竟有何功德?端看诸位能将在此所学的，有多少可以应用到各人的生活和工作中去，对各位自我之提升，各位对周遭环境之影响，到底有多深广而定。更何况禅修营的成功，除我担任指导的师父之外，尚有十多位僧尼法师以及二十多位男女义工菩萨的奉献。功德是属于大家的，我们应该大家感恩大家。

十　三宝恩

作为一个佛教徒，应当常常感谢三宝恩德。铭感释迦牟尼佛的恩德以及历代祖师们的恩德。因为：

（一）娑婆世界的一切众生，得闻佛法，乃是仰仗十方三世一

切三宝之弘传佛法和住持佛法。“十方”是指尽虚空界的所有空间,“三世”是指尽过去际、尽现前际、尽未来际无限时间。众生是依靠流传于无限时空的佛法僧三宝,而得闻佛法、修行佛法。因此应该心存感恩。

(二)释尊在我们这个世界修行成佛,并把他修行的道理和方法,用四十多年的时间,在印度各处传法,依各人之根器、个性,因材施教,说了种种法门,经后人结集成一本本的经典,再由出家法师像输送管那样地,一代一代依这些经论,把释尊所说的佛法,传播给有缘需要的人。因此我们要感谢释尊,修道悟道.留下了遗教。

(三)释尊的肉身,仅在地球的人间,住了八十年的时间,我们现在利用的佛法,是他的法身舍利,一部部的佛经,是由一代代的高僧、祖师为中心,在家菩萨为辅佐,以他们全部的生命学习、修行、体验佛法,再一代代传承下来给了我们,因此我们亦要感恩历代的一切菩萨祖师。

十一 回 向

回向的意思是:1.回己向人,2.回小向大,3.回有限向无限,4.回有漏向无漏。

做任何好事，不论是无形的、有形的，为己的、为人的，均有功德。如果认为该功德只应归于自己，功德便很有限，因为个人是一个非常有限的存在。相反的，如果把功德回向给一切人，其功德将是无限的大；如果做了功德而不执着功德，便是做的无漏功德。

《维摩经》中有一个无尽灯的譬喻：点燃自己的一盏油灯，那照明度是很小的，如能主动去点燃别人或被动地让别人来点亮他们的灯，那么灯灯相传相续，点亮的灯越多，照明度越强，照明的范围也越大，终究使大家都能得到光明。

所以说做人不可自私自利，千万要有自利利他的观念，自己得到了利益，不要忘了也不要吝啬，与别人分享，这叫回向。

人与人的彼此之间，是息息相关而无法单独存在的，所给予别人的利益，会像空气的回流，又像日光的反射，最后又回到自己身上，这也叫作回馈。

如果人人死守着个人的钱财而不活用流通，那便是冻结了社会资金，停滞了经济活动，那会使社会萧条，人人都得不到利益。相反的，如果人人能把多余的钱财存于银行，不但个人可以得到利息，也能带动社会经济的发展和繁荣。这也是回向的一种。

有些人做了功德或念了经，回向的目的很多、很贪心，包括

祈求自己和家人的健康，以及财富、名利、权势等等，就像仅仅做了一点好事，便列了一张长长的请求单，要求佛菩萨去代为执行似的。把功德的利益回向给自己，虽然是人之常情，但是如果能将所做的功德，回向给一切众生，自己不仅无损，而且是成就了更多的功德。如果不为自己求功德而愿众生得利益，众生得了利益，也不以为那是由于自己的回向，那样的回向，才是清净无染的无漏功德，也是无边无量的无上功德。

十二　因果　因缘

佛教认为宇宙万物具有一个共同的本质，就是“缘起性空”，缘起性空的主要内容便是因果和因缘。佛教另有一个观念叫作“妙有论”，其内容说的也是因果和因缘，是从妙有了解真空。真空并非“无”，真空存于妙有之中，即空即有，非空非有；空有二者，看似两个相反的观念，实则却是一体的两面。

（一）因果

因果分为两类：1.有漏因果(凡夫的因果)，2.无漏因果（圣人的因果）。因缘亦分为两类：1.因缘有，2.因缘空。因缘有的“有”，是指有因有缘而产生种种现象；因缘空的“空”，是指一切现象的

自性本空。自性不是哲学上所称之本体，而是说，现象的本身即无不变的自性，故称自性本空。

有漏因果，可分为善因、善果，恶因、恶果，善因亦名白业，恶因亦名黑业，白业指的是持五戒修十善的善因善业，当得人天果报的善报福报；黑业则是造的十恶五逆之罪，当受畜生、饿鬼、地狱等三途恶道之果报。善因趋向光明面，恶因趋向黑暗面，实是一种自然法则。

光明面是通向人道、天道，人道当然是指我们所生存的这个世界。天道呢？除了六欲天及禅定天，人道中有些人身心特别强健，能力智慧特别高超，能呼风唤雨，有的夫妇儿女如神仙眷属般享有很大的福报。从某个角度看，这些人就像是天道之神仙。

从反方向看，除了实有三恶道之外，世间有一些人，鬼头鬼脑、鬼心眼，他们就像是鬼道之鬼；此外，人间尚充满了酒鬼、色鬼、赌鬼、贪心鬼等。

此外，动物方面从单细胞的阿米巴原虫到高等动物，也是与人类并存于世。人类中也有一些心地险恶而被称为人面兽心的人；其实动物只是福报差、智慧低，在造作恶业方面，反不如人类之中某些人的阴险凶恶。即如山王老虎、兽王狮子，通常只有在肚子饿或生命受到威胁时才会伤人、吃人；而人类一旦起了恶心，任何伤天害理的事均可做尽，可见有时候的人心比兽心还可

怕。

至于地狱，有些人在打禅七时，对禅期中所受身心的煎熬，感到痛苦难耐，而谓地狱大概就是这般景况了。实则地狱之苦是人所无法想象的，虽在现实生活中，也有人把惨痛的遭遇形容为人间地狱。例如在医院里，一些病重的病人，身上插满了各种管子，同时吊着好几瓶点滴，不能开口说话，不能自由行动，也没有复原的希望，其身心所受的煎熬，也有点像是陷身地狱了。

造善业善因，得善果的福报；造恶业恶因，得苦果的罪报。纵然是福报，也是有漏果报。所谓有漏及无漏，就像一个完整的杯子，装满水之后，不再漏失，名为无漏；一个有洞有缝的杯子，也可装满水，但会渐渐漏失，直到漏完为止。若以无我之心修福修慧，称为无漏功德；若以追求回馈的有我之心，修行布施持戒等功德，便称为有漏功德。

有漏是指一边造作善因一边享福报，不断地造因得果，生灭不已，称为有漏功德。就像我们在银行开的户头，经常存款，又经常提款，那便是有漏。

凡夫众生只知“有我”。“我”存在于因果交替中，因是对果而说，果是从因而起。果从因起易知，因对果说难懂。

在其他的宗教，认为神是最初的、自由的、永恒不变的存在，神是原始存在的第一因、唯一因，而宇宙万物则是神所创造出来

的果。佛教则认为果从因而来,因也是由果而生。就像鸡生蛋,蛋生鸡的问题一样,是循环无端的关系,不是谁先谁后的关系。在我们这个世界,最究竟的问题是永远无从找到开端的。佛教重视“现在”的存在,不推究最初的过去,不空想最后的未来。过去已过去,未来未可知,重要的是“现在”的当下。唯有认真地“活在现在”,才能对自己的过去负责,面对果报,无骄无馁;才能积极地准备将来,到达成佛的境界。

各位到法鼓山来参加禅修营,既是因,又是果,也是因果同时。

首先是果:每个人都有不同的原因,促成你们到了法鼓山的结果。

其次也是因:在禅修营期间,每天从早到晚的各项学习和修行活动,则是又在造作另一个人生目标的原因。

再次也是因果同时:造了这个因的同时,即是得到认识自我、肯定自我、提升自我、消融自我之结果的过程。可见,凡事都是互相循环互为因果的,所以因果既是前后关系,也是同时发生的现象。

有些人富可敌国,认为其偌大家产,可供其子孙世代享用不尽。这是不可能的,依我们所见所知,能够连续三代富贵者,已属不易,何况是永远地世世代代。古今中外的许多王朝,都要历经

起起灭灭之变化，更何况是小小的家族呢！因为世间现象，无非有漏，人间天上，也都是无常。世事瞬息变幻，故当你自己在享受福报时，切记不要作威作福，要知福、惜福，更要培福，如此下去，善因才能不断增加，善果方能继续保持。如能不断地知福、惜福、培福，却不享福，那么总有一天你就能够转有漏因果为无漏因果了。

无论善恶，都是根据所造的因，而受相类的果。佛教徒都知道有"菩萨畏因，众生怕果"的这两句话，那是说，菩萨随时随地注意自己的起心动念，生怕一不小心造了恶因，结果损失了自己的功德，也伤害了众生；凡夫众生愚昧无知，不懂观照自己的言行举止，常常造作恶业罪因，却在感受苦报之时，一味的怨天尤人。菩萨与众生真是智慧与愚痴的对照。菩萨不逃避苦果而知道不造恶因，众生不知杜绝恶因却害怕接受苦果。

一旦造了恶业，只要坦然接受，把该得的罪报受完之后，一样可得解脱。罪报的受报，分为被动和主动的两种。被动的受报，就像欠了人的债，不甘愿偿还，对方却苦苦相逼，这种感觉是受罪、受苦、受难。而主动的受报，则是在别人来逼债之前，自己已主动还清，甚至还得更多些，例如布施，便是一种自发性的行为，是一种修行，心中容易调适，便不会感到痛苦。

前面说到凡夫的因果是有漏的，而圣人的因果则是无漏的，

因为圣人造无漏因，便得无漏果。无漏的果分为小乘的和大乘的两种：小乘的又分独觉和声闻，大乘的又分为菩萨和佛。凡夫所修有漏的善业，如透过不断的修行，一再地累积福慧资粮，一切不为自己求安乐，但为众生得离苦，也能转有漏为无漏的。

（二）因缘

有与空，看似对立，实是一体的两面，“有”代表因缘有，“空”则是指的因缘所生的任何现象，其自性毕竟是空。因是主，缘是宾，一个现象的产生，必有其主因，及附属的助缘才成。例如此次禅修营，“我”是主因，我希望提供对社会有贡献的人士有听闻佛法、修学禅法的机会，以发挥其在社会上正面的影响力，促进社会进步与和谐，而来参加的诸位则是缘，没有诸位的参加，这次的禅修营便办不成了。反过来说，目前的社会结构、价值观念、种种现象，变化得太快，急需有类似禅修营的活动，提供给大众，做心灵的调适；这个需求便成为因，禅修营的提供则成为缘；亦即各位是因，我应大众之需求而给予协助，反成助缘。

因此，我们彼此，互为因果，亦可互为因缘。

一切的现象都无法离开因缘。《阿含经》说，因缘是“此有故彼有，此灭故彼灭”。“有”是指现象的生起，“灭”是指现象的消失。现象的生灭有大有小，有长有短，有种种不同的层次。从宇宙

的大环境看，现象的生灭有四个过程：成、住、坏、空，这是属于物质的现象。对人类的肉体而言，则有生、老、病、死，这是属于生理的现象。以我们的念头来说，则有生、住、异、灭，这是属于心理的现象。

宇宙体中任何物质的现象，都不外乎成、住、坏、空四种形态的变化。

当一种物质现象，由于因缘聚合而出现并存在之后，必然会逐渐经历坏的过程而归于空的结果。生理现象及心理现象，亦有相同的情况。此乃所谓的因缘"生"和因缘"灭"。我们这个众生世界的一切，总是离不开因缘生灭的变幻。犹如万花筒，暂时看似有、实际上是假、是空。

我们都知道，每一个人的肉体生命，都会经历生、老、病、死的过程。生理现象存在于环境的物质现象中，所以会产生自身与外境之差别。外境与内境，对我们造成相需相斥的影响，便有所谓内外交煎，而产生种种喜怒哀乐等心理现象。此等现象，使得人的情绪起伏不定，起伏越大，烦恼越多，起伏越小，心越平和，因此我们应努力使心理现象的生、住、异、灭，尽量减少其次数、延长其时段，那便是定，有了定则智慧渐渐产生，烦恼渐渐断除。心念的生灭现象，就像平静的水面，因风吹而波动，然后会产生层层的涟漪；若生灭现象减少，则像水波越来越平静，终至心平

如镜、心明如镜，这就达到“空明”的境界了。心理现象，可好也可坏：好的是善心，因之而造善业，是修行；恶的是不善心，因之而造恶业，是堕落。既然都是从因缘而起，便可用意志的努力，向善去恶。

我们是生存在“现在”，是在“空”里。对于度量大的人，我们称之为虚怀若谷，是取山谷空壑之意。然而山谷的空，还不算大，整个宇宙，才是无限宽广，所以称为“虚空”，能够含容一切万物。如果能够超越宇宙，那就真的体会到绝对的自在、究竟的“空”了。故言现象的“有”是含藏于究竟的“空”之中，可见“空”才是最好、最高的境界，如果能把“空”运用得当，将使你左右逢源，处处便利，时时自由。

佛法所说的自性、法性、佛性，指的就是空性，一切现象本具空的特性，现象变而空性永远不会改变，故说自性不变。由此可知，现象“有”和自性“空”，乃是一体之两面。一般人的常识经验，只看得到“有”，而无能体验空，因为“有”的现象一直在变，无法保持，无从掌握，便使人产生种种矛盾冲突的烦恼。如果能看到“有”，也看到“空”，便能了解万法的真实相，便不会引起烦恼了，那是有了高度智慧的人。但如只看到“空”，没看到“有”，这种人会显得消沉，同样也是烦恼不已，对自己对社会均有负面作用。

我们要了解：“有”是过程，“空”是目的，在达到目的前，不能

够离开“有”的过程，必须在过程中，看目的是空而离过程的有；然后要离有也离空，不落空有，即空即有，才是正见。

十三 戒、定、慧三学

作为一个正信的佛教徒，必须知道，戒、定、慧三学，是学佛修行的基础。

（一）戒：从消极面说，戒是“止一切恶”。诸恶不作，恶业恶因便不增加。从凡夫的阶段做起，到了大小乘圣者的阶段，自然不再造作任何恶因。从积极面说，戒是进而“修一切善”，诸善奉行，不思回馈，但求“利益众生”。小乘的声闻及缘觉（一名独觉），已能做到消极地止一切恶，若能积极地修一切善，度一切众生，便是大乘菩萨的层次了。

（二）定：大乘菩萨的定，是心念不受外在的环境和内在的心境所动，即谓之定。“外境”经常会为众生（人）带来诱惑、打击、刺激、情绪失控等种种烦恼，心随外境变化而生起忧、欣、悲、喜、贪瞋、怨怒、嫉妒等的感受和反应。受到环境牵动，便是乱心不是定心。故要用种种禅修方法，帮助自己稳定内心，使之不受外境的干扰。

内在的“心境”，是指对于自己过去的回忆，以及目前心里浮

现出来的种种妄想和杂念。比如有人正在此地打坐用功，突然想到公司里有事未解决，怕公司的职员处理得不好，犹豫着要不要起身打电话回公司查询。这究竟是属于内境抑或外境呢？这件事并不存在于眼前，只是自己的心念在困扰着自己，心理的作用扰乱了心境，所以是属于内境。

也可以说，凡是回忆、推想、忧虑之类的心理活动，都是属于内在的心境。

一般人经常是处于身心分离、妄念纷纭的状态，如能做到身心统一，内心的不安及身体的负担，便会消失。倘若能把内外境界统一，便会形成内也是我，外也是我，内在的心境与外在的环境合而为一，便没有“我”的感觉了。实则仍有我的存在，只因心念统一，成为一个统一了的我的存在。此时已不以个人的身心为我，而是以全宇宙为我了。

如果仅是方法用得顺利，正念相继，并不等于念念统一。例如在数息时，数得很顺，别无杂念，至少尚有三个念头，在不断地交互进行：1.我在数呼吸，2.呼吸，3.数目。因此，正在做数息的工夫，并不就是念念统一。

念念统一是只有止于一个念头，不断地进行下去，如在数息中，数到只有“我……”，或只有“呼吸”，或只有“……”的一念，这才是前念与后念，念念统一了，是真正的入定。

内心与外境的统一、身与心的统一，都是属于刚刚要入定前之浅定，两者的层次大致是相等的。前念与后念的念念统一，则是深定。念念统一的境界是很难达到的，但至少希望做到身心统一和内外统一，便能够摒除妄念纷飞，收摄散乱的心，不为环境所牵，不被情绪所动，就能享受到稳定的自我，是多么的可贵了。

禅宗的定，则别有胜义，那是“即定即慧”。定的本身就是智慧，不是一般人所认为的从定生慧。禅宗的大师们，静态动态，皆不离定；因为人的身、口、意三业的彼此关系，如鼎三脚，缺一不可。三业一贯相应即是定；虽在定中，依旧生活起居、依然待人接物，即是智慧的功能。唯有如此，才可能达到真正的禅宗的定境。

（三）慧：我们都知道，佛是智慧和慈悲的圆满者。智慧便是为断除烦恼，慈悲则是广度众生。一个凡夫，做了善业如未得回馈，心中便会生起烦恼，这便是未有真正的慈悲，也没有无漏的智慧。倘若你能做了善事，未思善报，甚至有人对你恩将仇报，你也不起烦恼，那你已和“无我”的智慧相应。

具有无我的智慧，才会有平等的慈悲，才能真正地断除烦恼，才能真正地广度众生。有很多人认为佛教徒讲的慈悲，就是一味地受辱退让，无原则地逆来顺受，无条件地施舍他人，这是对佛教的误解，也是一种没有智慧的见解。佛教徒应当要识己识

人识进退，便是智慧，也是慈悲；没有智慧做指导的慈悲，那就不是真慈悲。

一个从事各项工作的佛教徒，只要是合情合理合法，借由正业正命，赚取正当的利润，而得以造福人群，或借由正修正语，而得以利益社会者，便应该当仁不让，那才是菩萨道的实践者，所以，佛教徒是积极进取的！就智慧而言，小乘行者只做到断除自己的烦恼，尚做不到有教无类地广度众生。大乘菩萨则在修行成佛的过程中，时时都要做到自利利他，自觉觉人。

十四　身、口、意三仪

个人的威仪，当包括身仪、口仪、心仪的三大项目。初机学佛修行的人，如果离开了这身、口、心的三仪，便无着力点了。

我们在欧美社会随时可以看到互不相识的人，在街上见了面，彼此点头举手打招呼。在东方的日本，更是公认最有礼貌的民族。即使是工商业以前较落后之南传佛教国家如泰国等国的国民，也都很有礼貌，见了人以合掌为礼，与长辈说话时也一定先合掌，乃至合着掌说话。

举凡吃饭、说话、走路、上下车、坐座位、进出门、合拍照等等日常生活琐事，无不各有其礼仪。希望我们的诸位菩萨，能以身

作则，从自己和自己的家人开始做起，在我们处身的社会环境，推行全民的礼貌运动。

佛经里有个故事，说有两个牛主人，各自赶着一条拉着车的牛上坡，其中一条牛原是奋力拉着车，使劲地往坡上爬，走在另一辆之前，但这头牛的主人却沿路不断地喝斥着："懒牛！死牛！快点走！"并不时用牛鞭抽打，结果这头牛越爬越懊恼，越走越不带劲，结果索性停下不走了。另外本来落后的一条牛的主人，则不断地对他的牛说着鼓励的话："你是乖牛，大力牛，你一定会走得更快的，我也帮你推着车走。"这头牛感受到主人把它当人看，并且如此的疼爱它，结果发挥了潜力，迅速地赶上前去，爬上了坡顶。

连动物都是需要用礼貌的话来鼓励，更何况是人呢?故对于你家调皮叛逆的孩子，即使是内心很想生气，还是要以尊重的态度以及柔软关怀的用语，好好地劝勉，让孩子充分感受到父母对他们的爱心时，可能就会变好。孩子们是会有样学样的，会以其身受的方式去对待别人的。

有些人，为了利害关系或需要，在人前显得毕恭毕敬，很有礼貌，然而一转身，便可能破口大骂三字经，恶毒语、粗俗语，全都出口了，这不是真正懂得礼仪的人。古人有训："君子绝交，不出恶言。"礼仪必须内外一致，从心里扎根。

学佛的人应时刻记住:凡人凡物都可能是佛及菩萨的化身、化现。因此要用诚恳虔敬的心,去对待一切的人与物。

十五 人成即佛成

人的内容是什么?从本能的角度看,是饮食男女,是七情(喜怒哀惧爱恶欲),是六欲(生死耳目口鼻,佛教则为色欲、形貌欲、威仪欲、言语欲、细滑欲、人相欲);从人格的角度看,是理智、感情、责任、义务。七情六欲消而美满人格成,人成方有佛成。

一般人只知为自己争取权利,而要求他人尽责任、尽义务。但是,一个健全的人格,在谈权利之前,必须先以责任和义务为基础。

从责任及义务看,我们生在世间,各自都会扮演着或多或少不同的角色。具有某种身份即是某种角色,便要切切实实地把那个角色该做的事,好好地做好。

每一个人在同一个时空里,往往具有多重的身份,要把每一个身份的角色都扮演得恰到好处,实在很不容易,但也必须尽心尽力。一个在家人,不妨先从自己在家里的角色开始做好,再慢慢扩及工作场所,以及所属团体的角色,好好地尽到自己应尽的责任义务。

在实际的生活中，你可能会感觉到你是很受委屈的，因为你是如此的尽心尽力，别人却可能敷衍塞责！如果你能摒除这样的计较心，即可不受外境的影响，只管做好自己该做的，久而久之，别人也会受你影响，因此便可以由点而线、由线而面地互相影响，终究即有形成社会全面好风气的希望了。

学佛的最终目的是成佛，要想成佛，必须先要修行菩萨道。修行菩萨道的动机和目的，虽是为了成佛，他的着力点，乃是在成就众生，在成就众生的修行过程中，也就成长了自己的智慧及慈悲。换句话说，为了利益众生而努力充实自己，水涨船高，在利益他人的同时也成长了自己。但到最后，必须完全放下自我利益的心念，才是真正的菩萨行者，才能成就无漏的无上功德。

我们常说的度众生，是度诸佛心中的众生；所谓成佛，是成众生心中的诸佛。其实佛心与众生心，原是同样的心。之所以有佛与众生之区别，是因佛的心已是清净的，佛的慈悲及智慧也是圆满的；众生的心则是杂染的，众生的智慧与慈悲，已被烦恼遮没了；众生纵然也有一点智慧与慈悲，却是残缺不全有漏有染的。一旦转烦恼为智慧，舍自我成慈悲，则众生心的当下就是佛心了。

众生的种类繁多，其中唯有人类有明辨是非的认识心，所以可善、可恶，也能为善去恶；只有人类有听闻正法学佛成佛的

善根，所以释尊来到娑婆世界，示现由人成佛的事实。因此释尊告诉我们："人身难得，佛法难闻。"今天我们何其有幸，生而为人，又得闻佛法，修学佛道，怎么还不好好地把握住这个难得的大好因缘呢？

三·自我肯定·自我提升·自我消融

包容心·关怀心·无相心

佛教讲“空”、“无相”、“无我”。空的道理，前面已经解释。无相是一切现象的本身，即是本无自性的空。无我是因一切的现象，无论身心世界，均非永恒，妄想执着，为我及我所有，无我是从发现了妄想执着的假我而来，要从妄想的“我执”转为“无我”的智慧，便是学佛的目的。可是一般人连自己的“我”是什么都不清楚，又如何能“无我”呢？就好像一个人从未见过钱，对于有钱没钱，有什么不同，自然无法分辨。因此，一定先要认明了自我，肯定了自我的存在，才能再谈无我。

一般接触佛教不深的人，都是跳过“自我”来谈“无我”，那是不切实际的，也把佛法误解了，误以为佛教是否定现实的。殊不知，一个尚不了解现实为何的人，又如何否定现实呢？必须先落实到现实、肯定了现实，更进一步超越现实，才是佛教的本意。

佛教徒中的许多人，不明白无我是要从有我起步的，故不知需要经过自我肯定及自我提升的成长阶段，一开始就要求自己也要求别人无我无相，因此而导致一般人误会佛教徒是消极厌世、逃避现实之辈。

晚近中国的大乘佛教，具有中国文化好简、好略的性格，结果简而不实，略而不详，人人都想一步登天，顿悟成佛，而没有做扎实的基础工作。这种偏差的思想观念，弥漫于晚近的中国佛教界，以致知识分子的士大夫阶层，普遍地轻视佛教，讨厌佛教。

现在先请诸位菩萨做到自我的肯定,如何肯定自我?要从现在的立足点开始。

自我肯定，必须从因果的事实和因缘的现象来认识自我是什么? 这是一种自我价值的肯定,如果否定这种价值,将会觉得人生只是一场无聊又无奈的噩梦。因此,有许多人,在遇到无法跨越的障碍、不能解决的困难、无从挽回的挫折时,便会慨叹他们自己,为何要生存在这个世界上!担惊冒险,受苦受难,忙忙碌碌,到底为的是谁!

其实,佛法告诉我们,不论从有漏的因果看,或从无漏的因果看,人的生存与生活,都是为了自己辛苦,为了自己忙碌。总归一句话,人生的意义,是对过去的所作所为负责,是为将来的似锦前程努力。俗语说:“种瓜得瓜,种豆得豆。”事实上我们都知道,有瓜有豆,必定由于种瓜种豆;同时也必须明白,种瓜未必得瓜,种豆也未必得豆;但若不种,则肯定是什么都得不到的。

时间是过去、现在、未来,无止尽的延续,因此一定要肯定自我存在的价值,要时时把握现在,处处活在当下,尽量避免造罪,努力种植善因,如能得到好的助缘,自然能得好的成果,否则将来的命运,即可能身陷罪恶,无法自拔,就要负担起后果堪虞的责任了。

佛法于唐朝时期传至日本后,他们一直加以实用,用佛法来

强国家、强民族、强文化，其后的武士道、茶道、花道、剑道等等，都是从禅佛教的精神衍生而来。而中国的禅宗却偏落向两个现象：不是仅止于口头禅的空谈，便是在山野的丛林修行。此与日本比较，大异其趣，这些都是直接间接导致我国佛教近几百年来衰微没落的原因。

我曾说过这样的三句话："你家有事，他家有事，我家没事。"正因为"我家"没事，所以我能为他人随缘行事，随时结缘，所有的事都不是为"我"而做，乃应他人的需求而做。重要的是这个"我"，也不认为自己有做了什么好事，否则仍是有个"我"的存在而落入我执。换句话说，不是主动去帮他人的忙，也不是被动去帮他人的忙，只是因缘促成，做了帮助他人的事。所以说是："你家有事，他家有事，我家没事。"这在禅宗来说，悟后的大德，便是一位忙碌非常的"无事人"。

人们经常会用"万事如意"，来为他人祝福，也为自己祈愿，但是真的能够万事如意吗？追求如意的时候，往往已在不如意中；追求如意的过程和结果，往往又是使得自己增加痛苦的经验。相反的，如以无所求心，来尽其在我地全心努力，则当遇到困难挫折之时，便能不受成败的影响，而能不以为苦。

认真生活的本身，就是在重重困难中展现生机的过程，不断地努力，也会不断地遇上挫折及困难。即使是为有益于社会大众

而付出自己的努力，一样是要面对艰难辛苦及阻碍打击的事实。困难不顺利的情况，既然已是自己的意料中事，岂不就是万事如意呢？人生就是要在如此的情况中，肯定自我及提升自我。

消融自我或“自我消融”，也是要从这种“万事如意”的心态开始。

以凡夫的立场而言，若想要达到自我消融的目的，必须要学习佛的心量，至少要做到如下的三点：1.包容心，以广大无边的心量，包容一切众生；2.关怀心，以平等的慈悲，关怀一切众生；3.无相心，以无私的智慧，消融自我。包容是静态地不拒绝任何一个众生，就是在自我的心中包容一切众生。关怀是动态地不舍弃任何一个众生，就是经常主动去照顾一切众生。无相是超越了能度的自我及被度的众生，而在包容众生、关怀众生，那是慈悲与智慧的总和，广度众生而不以为有众生已度、正度、当度，这便是学佛的目的，消融自我。

自我消融，要靠无我无相的智慧来完成，但在一般人的日常生活中，也可以随时练习。现代人的社会中，充满了父子、母女、师生等人与人间的相嫉相妒、相争相抗的情形，上对下不慈悯，下对上不尊敬，或是为了一丁半点的利害关系，就会弄得兄弟阋墙，骨肉反目，伦常颠倒。刚才谈到要把消融自我的第一点，就是要能有包容心，即使一时间做不到怨亲平等地包容一切众生，至

少应该做到包容自己的亲友。

就关怀来说，关怀他人，似乎只是单向的付出，实则付出之后，必有回收：一者能够使得被你关怀的人对你产生信赖，二者对你本身而言，付出就是一大欢喜。故对他人多一分关怀，就能多得一分来自他人的安全感及安慰感，在无形之中，增长了自己的福德智慧，在成佛之道上，又前进了一程。

诸位居士们，在家庭生活中，就夫妻而言，要相互包容彼此的缺点和不同的意见。包容他人的缺点，能够发现他人的优点；尊重他人的意见，能够促成彼此的和谐。这也是提升自我及消融自我的方法之一。

首先必须承认自己不是一个十全十美的人，不论在性格上、心理上、言行上，都有很多的缺点；如果也用这样的想法看待他人，便可谅解他人有缺点也是正常事，岂容自己一味地挑剔他人。当他人的意见与自己的不一致时，切记要将心比心，若能换个立场为他人想想，往往角色转换后，便能够接纳对方了。彼此都能以包容心及关怀心相互对待，即有助于彼此间的相互接纳，共同成长。可见，彻底的消融自我虽不容易，但也不妨在日常生活中培养包容心、关怀心、无私心。

总而言之，作为一个人，必须先要认识自己、肯定自己，唯有能够自我肯定的人，才有自信心来努力着提升自我。

对一个学佛的人来说，最终目的乃是成佛，如果能够透过无限的包容与平等的关怀，来广结善缘，普济众生，将来一定能够消融自我，成就佛道。

提升人的品质，建设人间净土。

四·结营前的综合讨论

一 各组心得

第一组 报告:从此勿走冤枉路

我们这组的成员中,有曾虔诚信仰其他宗教二十多年的,在某种因缘下,受师父感召学佛。有患失眠症的、烟瘾的、脾气暴躁的,也有已有二、三十年宗教经验,四处寻访名师的,更有人有气动及神通等种种经验的。可谓各路豪杰,齐聚一堂。

不论各人的背景如何,三天下来,大家一致的心得是对师父的风范及人格修养,至诚感佩。虽然是初学,大家对于佛法及禅修,却都已有较深的体会。

甚至连果晖法师跟师父出家十年了, 也表示这几天从师父的某些开示中,得到新启示,重新做不同方式的实践后,有了另一番的体会。

有位师兄报告他曾经迂回走过许多冤枉路,才到了这里,赞叹我们其他人能一开始便跟随师父学习,真有福报!

我们认为师父不只是位禅师,还是位人师,他的风范、他的道德修养,让人有如沐春风的感受,所以他所传授的佛法,才能有如此强大的说服力。

比如打坐用的数息法，如非师父这样的高僧所教，大家可能对这么简单的方法不易信服，反而可能好高骛远，走旁门左道，胡参瞎炼走入歧途，浪费时间，无助修行。

佛法浩瀚深远，有些人从跟佛法有关的书籍中所吸收到的知识、常识，感觉佛法似乎跟很多日常的价值观是不相容的，因而感到迷惑，而在修行的路上彷徨徘徊。这三天中，师父把佛教的积极性，与生活融合的观念，透过简单易懂的说法，灌输给我们，当可解除在佛法外徘徊的师兄师姐们的疑惑了。

第二组 报告：死而复苏救了人

在西方有一句话说，一粒种子摆在那里还是一粒种子，一粒种子如果撒在土里，则会发芽，生长成树。在禅修营这三天中，有的人有一种死而复苏的感受。有些人来此之前，有人告诉他们，去禅修回来之后，头上便会有光圈、光环，导致他们很紧张，觉得压力很大。

归纳这几天所学，大致是属于思想、观念方面的较多。但回去之后似乎应该把这内在的，转换成外在的行为，表达出来。因此有人说，脸应常带微笑，说话要像师父一样柔软，对人应更亲切些，凡事不要尽往不如意处想。

有位师兄对孩子的教育一向是不讲道理的，他跟他的孩子

都像是跆拳道的黑带级，每次都是两个人比赛，谁赢就听谁的。他说这次回去之后，要改变对孩子的教育方式。看来师父又救了一个人，救了一个家庭了。

另一位师兄是说他经常在办公室，遇到看不顺眼的人和事，就破口大骂。听了师父的开示后，明白确实凡事都应从不同的角度来看，应有包容心及关怀心，要懂得自我反省。

我们都了解这无限的包容与平等的关怀是涵盖对一切的人、事与物的，且要不断地提醒自己，不断地学习，似乎不光是面带笑容、柔软亲切就算数了。

师父再三强调要把握现在，活在当下，“此刻”是最重要的。有人说他对部属一向很亲切，凡事尊重他们的意见，舍弃自己的成见，但他们反而认为他太民主了。现在学到师父所说的“活在当下”，今后“当下”必要的话，他会坚持自己的意见。

有位师兄说了一个“凡事尽量往好的方向想”的故事。他说有一个寺庙的大施主，每次到寺庙去都受到很好的礼遇，有一次去了之后，方丈一下叫徒弟切水果，一下倒茶水地来招待他，这个徒弟都很勤快地去做。

后来方丈有事外出，叫徒弟陪这位施主吃饭。这个施主心里便不大受用，觉得自己这么重要，方丈不陪倒叫个徒弟陪。于是他问这个徒弟：“为什么方丈要你切水果便去切水果？”这徒弟

答："很好啊！师父还没叫我去种水果呢！""为什么叫你倒水就倒水呢？"徒弟又答："很好哪！还没有叫我去烧水呢！"这个故事告诉我们：凡事往好处想，心里便会舒坦得多，日子也会好过些。

还有位师兄认为这几天师父的开示，等于是送了我们一面镜子，供我们随时随地检查自己。

第三组 报告：自己有福学修行

我们这组一致的感想是觉得自己很有福报，能参加此次禅修营。师父的德学、口才太好，不想相信他都难，所以不得不学到很多。此外，负责辅导的法师们、护持的义工们诚恳无私地付出，实是我们最好的身教榜样。

禅修真的像是揽照镜子，非常有意思。有人在两年前在农禅寺学禅坐时，就有这种感觉。当自己完全沉静下来，把杂念、妄念祛除后，做任何事都可以很专注。

师父举例子说，野兽只有在肚子饿的时候才吃人，吃饱了即使人站在它旁边，只要人不惹它，它并不一定会伤人。而看看我们人类，为了满足口腹之欲，什么东西都可吃下肚去；为了私利，不惜严重污染破坏河川、土壤、海域和空气。有人从事环保工作，曾亲眼目睹一只活生生的海龟，因喝了受污染的海水而当场毙命，很多时候人心比野兽还可怕。

我们这组有一致的愿望，就是一定要把禅修营的所学所得，带回去落实在生活、工作、人际关系以及各种的学习上，做到师父说的“把佛法与生命结合”。

第四组 报告：因病给药好医生

一进法鼓山就看到法鼓山的理念标语："提升人的品质，建设人间净土。"这三天来，一直在思考这两句话的意义，终于体会到我们得以参加此次禅修营，除了个人的福报外，师父要提升人的品质的愿力才是主因，至于建设人间净土，似乎今后我们的责任比师父还重。

在禅修营里，师父融合佛学、心理学、社会学、哲学、医学，将我们的生活及生命等切身的问题提出，并以简单易懂的方式，教我们如何自我反省、自我观照，凡事往好处想，以及以平等心待人对事，各种困难问题，将会自然地迎刃而解。师父就像一位医生，针对不同的病人开了不同的药方，很多师兄师姐们表示，服了师父的方子，已经觉得自己的病症减轻很多了。

第五组 报告：悲智兼顾利益人

此次参加禅修营的成员，大多数是负担重任、身居要职、有高成就的企业老板或高级主管。但三天下来，我们都体悟到自

己跟别人一样，只是一介凡夫，没有什么地方比别人强。无形中，贡高我慢，自视自负的心减了不少。

我们真的不应由于自己比较有学问或有钱而自觉高人一等。比如说，清洁队员或清洁工友，做的是清除垃圾、扫厕所等的杂事，我们不愿做也不敢做，即使做了也没他们做得好，就此事而言，我们便不如他们。这是一个分工的社会，人与人之间只有分职、分工的区别，没有我高你低的分别，我想这就是师父所开示的："以平等心来待人接物"的精神。

有人因长期工作繁忙、睡眠不足，脾气暴躁易怒，部属们经常对他敬而远之，慢慢地，他自己也发现了那张生气的脸，真是难看。于是就在他的办公桌上，摆了一面镜子，当要动怒时便照照镜子，久而久之，情绪比较不会那么容易波动了，甚至遇到状况，反而能够镇定地安抚部属；情境一改变，任务反而容易完成。因此，这几天的禅修训练，他对于"定"的体悟相当深刻，他确信自己往后更能够不慌不忙，从从容容地去面对所遭遇的一切，用智慧去解决各种难题。

有人说，对于"回向"，可借用胡适先生的一句话"做人要预留利息在人间"来表达，鼓励大家多做善事，虽然自己不一定能得到回馈，说不定我们正为自己的子孙种了福田。

中国人常是羞于把内心的感受表达出来，如果能不吝于赞

叹别人，必可缩短人与人之间的距离，增进人与人之间的感情。正如师父说的，我们每个人都有责任，从自己做起，去带动整个社会的风气。

有人提到他曾花很多钱去助人，结果反而伤了自己。这是没有把慈悲和智慧配合起来运用的缘故，唯有运用了智慧，才不会落入滥慈悲；而在发挥智慧的同时，又必须有慈悲心做基础来利益他人，这样才是正确的佛法。这真是我们要好好学习的课题。

第六组 报告：把智障儿当菩萨

我们这组有一位师兄是牙医，以前他也很怕自己会生养到智障的子女。但自从他成为一个智障学校的义务校医后，才发现智障的孩子，其实也有非常纯真和乖巧的一面。师父前天开示要把智障儿当菩萨看待的自动还债观念，他觉得他在他的工作中得到了印证。

我们每个人都有太多的烦恼，断烦恼便成了一项最重要的课题。如能做到不要太重视自我，不要太主观，以空无的观念去对应烦恼的现象，并把心胸打开，去无限地包容、平等地关怀一切人，相信将如师父所说，我们会体验到"烦恼就是智慧的源泉"。

第七组 报告:行住坐卧皆是禅

我们这组的成员,来此之前,跟社会上大部分的人一样,对佛教不了解,经这三天的学习,对佛教有了比较深刻和正确的认识,回去之后,将尽可能把正确的信息,传播给我们的社会。

经过三天的禅修熏陶,有些粗略的心得,与大家分享:

(一)打坐在心理上有助于培养定力、专注目标和掌握自己。

(二)长期持久的打坐,可锻炼出健康的体魄,来应付繁忙的工作和生活。

(三)在工作上应建立一明确的观念,即是"有部属才会有主管"。有了这样的心态,就较懂得尊重人,对于和部属相处及领导有很大的帮助。

(四)我们都知道行、住、坐、卧皆是禅,这三天中学到的经验是,当快步经行时,不但要动,且动得利落;慢步经行时,不仅要慢,且慢如蜗牛。人生正是如此,顺境来时有如快步经行,痛快无比。逆境到时,却仿如蜗牛爬行,漫漫长路无止尽。但无论顺逆都不要忘了要如师父所说的:"脚踏实地,步步为营。"

二 师父结语

安全的方法与正确的观念

从第一届社会精英禅修营开始，就有关于禅修营名称及饮食方面之建议，但是我们一直未有改变，是有原因的。

每一届禅修营报名的人数都很多，限于法鼓山的人力及场地等等因素，只能录取三、四十位。各位均是从众多报名的人当中遴选出来的，确实是带动社会发展及进步的精英。

有人提到这几天被照顾得太周到，希望也有动动手的机会。其实过去三届都有象征性地请学员菩萨们扫地、抹桌椅、擦玻璃窗等简单的事，可是发现大家似乎不会做，做得并不好，比如说，玻璃窗越擦越模糊；而且因为要工作，没有休息，结果一上课就打瞌睡。所以这一届就取消工作，让各位菩萨在这三天中接受完全的服务、招待，以便好好地学习。

三天下来，已有人发心要做义工了，这是被人服务后，惭愧心出现，自负心减少之故。今后不管你们是到法鼓山的农禅寺或到其他什么地方做义工，这个禅修营的举办，已算是成功了。

有一位菩萨建议，在禅修营举办前，先在媒体上做广告，让更多的人知道以便来参加。这可千万使不得，我们并不反对媒

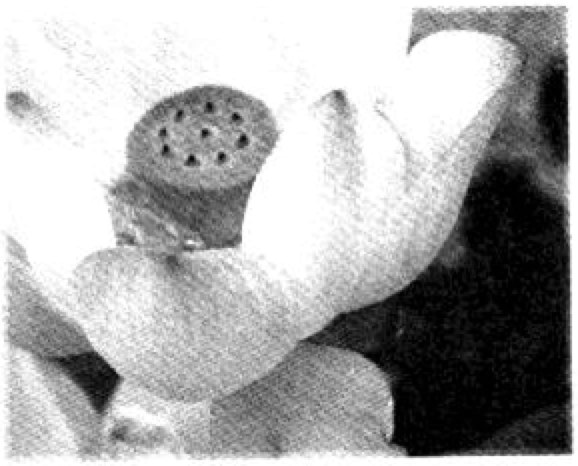
体报导，但不能做广告。

我是秉持将自己所懂的佛法，来会通世间法，以生活化的方式，传授给大众。我个人特别强调，要以“安全的方法”和“正确的观念”并重，方法是佛法的实践，观念是佛法的方针。用佛法的实践和方针指导世间的平安与净化，是我多年努力的一点心得。

有人询及社会精英禅修营结束之后的后续修行问题。各位如有兴趣，以后可以参加禅七的修行。将来法鼓山建设好了，会一个梯次一个梯次、一个层次一个层次地定期举办。在法鼓山未建设好之前，农禅寺也有定期的禅修活动。农禅寺的环境没有法鼓山这回禅修营的理想，各位如欲体验苦修的滋味，欢迎到农禅寺来。

（本文由苏丽美居士从录音带整理成文，再经圣严法师逐字逐句三番删修，定稿于 1994 年 11 月 25 日）

五 · 禅修的功能



对自己用智慧化解烦恼，对他人用慈悲救济苦难。有智慧使心中不起烦恼，有慈悲使心中没有敌人。

能够做到这两点，就是菩萨。

一 菩萨的意义

诸位菩萨，我谨代表本禅寺欢迎诸位来参加我们的华人社会精英禅修营。

今天课程的重点有两个:第一是禅坐的方法和概念,第二是禅坐的精神和功能。我们会让诸位学会打坐的基本方法,也能获得正确的禅修观念。至于禅坐的精神及功能,有三个层次:一是自我肯定,二是自我提升,又叫作自我的成长,三是自我的消融,完成自我的消融,就是大彻大悟的人了。

我称诸位是“菩萨”,诸位一定很不习惯,因为一般人印象中的菩萨,是供在佛龛里的偶像,诸位怎么可能是菩萨呢? 其实菩萨的意思是对自己用智慧化解烦恼,对他人用慈悲救济苦难。有智慧使心中不起烦恼，有慈悲使心中没有敌人。能够做到这两点,就是菩萨。诸位相信自己还不是菩萨,可是来参加禅修营的目的,就是为了学习菩萨精神,培养智慧和慈悲。如何才有智慧?能够肯定自我,成长自我之后,就能消融自我,能够消融多少自我,就有多少智慧的功能。如何能有慈悲?能够消融自我,自然能够包容他人关怀他人，能够包容他人关怀他人，就是慈悲的表现。

菩萨的意思，便是用无我的智慧及平等的慈悲，来自利利人。如何自利?是使自己少一些烦恼，多一些智慧。如何利人?让自己多一些慈悲的心肠，让别人少一些苦难的困扰。

二 身心的放松

今天课程的第一个项目，是教诸位学打坐。打坐的基本要领，是先放松身心，才能放下身心。现代人，尤其是生活在美国纽约的人，都是非常紧张，上班赶时间紧张，在公司办公室紧张，下班开车紧张，回到家里和先生、太太、孩子在一起时，也有可能紧张。假日出去玩乐时也很紧张，赶紧出去，赶紧回来。最近报纸上有一则台湾的消息，说有四、五个人在一家卡拉 OK 里又唱又喝又吃，很兴奋地玩乐之后，下了楼出电梯时，紧紧张张地争先恐后，正巧遇上从外面进来了四、五个人，也是紧紧张张地要进电梯，两队人马，便在电梯门口发生了冲突，结果新来的一伙人，愤怒地开枪，把另一伙准备离开的人，打死了几个，打伤了几个。如果他们在我们东初禅寺或者在农禅寺打完坐，走出寺门，一定很轻松，即使有人紧紧张张地冲进来，打坐之后出来的人遇到他们，一定会轻轻松松地说:“阿弥陀佛，对不起，你先请。”

我们想在紧张的环境内求生存，就需要放松身心。然而，许

多人希望放松自己的身心，却没有门径。告诉诸位，学习打坐，就能够让我们练习如何放松身心。（以下有关练习放松和打坐的具体方法从略）

三 打坐的功能

打坐的功能有三项：第一是达到身心平衡，第二是达到精神稳定，第三是达到智慧心及慈悲心的开发。

身心平衡：就是身体平衡和心理平衡，这就是身心健康。如果一个人的身体强壮像水牛，心理脆弱像老鼠，就不能说健康。

精神稳定：精神的含义比较难理解，那不是心理，也不是生理，但是跟身心有关，它会产生无形的功能，会从有形的行为表现出来。

智慧及慈悲的开发是什么？如果有了身心统一，以及自己和宇宙统一的经验，精神就能统一。如果把精神和身心的执着超越了，就有智慧力及慈悲心开发出来。这里说的智慧不是知识，也不是学问，而是绝对的决断力。

四 打坐的反应

打坐时可能产生的反应现象有四类：

第一类现象是痛、麻、酸、痒，其中除了心痛和头痛是有病以外，其他如腿痛、腰痛、肚子痛都是正常现象。麻的情况通常都在腿部，并没有危险，有两种麻法：一种是站起来时，觉得两条腿不是自己的，甩甩腿，慢慢地走几步就好了；另一种是麻痹，腿上有一块皮肤捏着时好像不是自己的，不要紧张，过一段时间自然会好。酸的情况，通常是在腰部或者是在关节，起坐以后，用手按摩几下就会好；我们打坐时为什么要用大毛巾盖住两腿?就是为了避免风寒，以免酸痛发生。痒有两种情况：一种是皮肤痒，这是体内有一种浊气或油垢，经过皮肤毛孔排出时，会感觉痒；另一种是骨头痒，这是经络的气脉不顺，才会发生。打坐时调整气脉的运行，就产生了痒的感觉，最好不去管它。

第二类现象是暖与热、凉与寒。发热发寒是生病了，不能打坐，要看医生诊治，清凉感和温暖感就很好。

第三类现象是气动。在打坐时出现动的现象，分为两种：一是气动，一是灵动。气动又分为两种：一种是不规则的动，一种是规则的动。

不规则的动是每次打坐时都会出现，但是动的部位，动的方式不固定，有时手抖，有时腿跳，有时头摇。规则的动是每次打坐都在固定的一个部位，发生动的现象。

动的时候会有大动和小动的不同。我有一个弟子，可谓本领大得很，有一次打坐时因为有人大声咳嗽，结果使他"砰"地一下跳起来，翻个筋斗，再坐下来。人家受到惊吓，他还在那里坐得好好的。过了几年以后的现在，已平静了。另外有一位女医生，现住在美国，她学打坐已经十来年了，最初开始时，全身的气动很厉害，到现在，动的现象已越来越少。还有一位住在我们附近的女画家，她的气动不仅在打坐时，即使在做家事时，只要多用一点力一接触家具，马上会有反弹的现象，当她知道排气的方法后，现在已经正常了。

打坐时发生气动的人，如果你学会排气，可以从脚底心、肛门或者从喉咙呃气的方式排出。不管气动发生在身体的哪一部位，你的注意力不要放在鼻孔或小腹的出入息，要放在脚底心的涌泉穴，注意一段时间之后，气动的现象就会消失。有人因为动得厉害，不能继续打坐，就暂时不打坐。

第四类现象是灵动。发生灵动的人，大致上是有点神经质，有点歇斯底里的；期待心很强的人，也容易发生灵动的现象。灵是什么？是一种漂浮在我们生活空间的灵体、灵力，在我们环境

里处处都可能有。神经质、期待心与恐惧感很强的人，这些灵体就容易有机会乘虚而入，来的时候，会自然而然使你身体出现某些动作，譬如会做出各种手印，有规律的重复和变化，常常于一个手印反复三次、七次、十四次、二十一次，最多有七七四十九次，之后再变换另一种手印，很有规律。但这不是你的自我意识在控制，而是灵体的力量在操作你身体的动作。

由灵动也可以产生灵感，这不是写文章的灵感，而是一种灵力的感应，能让你听到看到平常人不容易听到和看到的。这种灵力感应，可能是真的，也可以是假的。所谓真的，即是本来你不可能听到的，而你听到了，譬如你在这里打坐时，却听到在曼哈顿的先生或者太太讲了一句什么话，你立刻打电话去问，他(她)回答说："是啊！我刚才讲过这句话，你怎么知道的？"你会奇怪，你在皇后区的东初禅寺打坐时，产生了特异功能。请不要高兴，那根本不是特异功能，而只是由一种灵力的媒介，给你传递了消息。

灵动在初期发觉后，是容易控制的，只要心里想着说："这是灵体在使我动，不是我自己在动，我不要让灵力支配我，我要指挥身体不要跟着灵动。"就能渐渐地摆脱灵动了。十多年前，曾有一位居士在我们东初禅寺打坐，坐着坐着，却站起来打太极拳了。我问他："你打过太极拳吗？"他说："没有。"我再问他："跟谁

学过太极拳吗？”他仍说：“没有。”我说：“这一招姿势不是这样的。”并且帮他纠正过来，他又恢复成那个错误的姿势，并对我说：“师父你教我的姿势是错的，我的姿势是对的。”我问他：“谁告诉你的？”他说：“我听到一个声音在告诉我：刚才法师教你的姿势是错的。”这已是灵动及灵感双重表现了。我劝告他：“如果你继续接受这种来自灵力的命令，就会成为灵媒了！”后来这位居士在出现灵动，做出打拳的动作时，出现灵感，听到灵体的声音，他就暗示他自己：“我不跟着做动作，也不想听他的指示。”不久之后，这种现象就不再出现了。

打坐会有身心反应，是平常事，无所谓好坏，当成幻觉处理是最安全的。

有一位太太，在我们禅七中，连坐了两支香的时间都没有起座，我走过去从她背后用香板轻拍她的肩膀，隔了几秒钟，她缓缓地转过头来问：“师父，你为什么把我叫出来？”接着我约她个别谈话，问她发生了什么事。她说，她刚才是到极乐世界去了。她首先是看到她座位前面的墙壁上，出现一幅图画似的景色，接着便投进了那个境界，一直到我拍她肩膀时，就回来了。对于一般信徒而言，这的确是能让人生起信心的好现象，但在禅修者而言，这是幻境。也有人看到墙壁上的花纹变成老虎、狮子等，由静态的变成动态的，这些都是幻觉。在打坐时，凡是耳听、眼看、鼻

闻到的异象，全是幻境。

有的人不在打坐时，也会闻到某种香味。曾有一位居士告诉我，有一天她在一座大楼底下闻到一股檀香味，觉得好喜欢，于是跟着香味寻找，寻到楼上一户人家，敲开门，屋里供着一尊像，檀香味就是从那尊像上散发出来的。

幻境、幻觉有可能是真的，多半是假的。假的是只有你一个人看到、听到、闻到，周围的其他人没有感觉到。真的是当你发现时，其他的人也可发现的感官境界。比如你正在我们寺内打坐时，看到自己的孩子摔了一跤，打个电话去问你太太，真的是孩子摔了一跤。这虽是真的，依然要当幻觉处理，否则你就有很多麻烦了。所谓走火入魔，便是这样形成的。《楞严经》里说，凡是任何一种境界出现，不管是幻境还是幻觉，不管是你亲眼看到、亲耳听到、亲身感受到的，若当作圣境执着，就会着魔，当作幻觉则见怪不怪，其怪自败。你才能够继续修行清净的佛法。

因此禅宗的修行经验一定是非常清净的，即所谓魔来魔斩，佛来佛斩。意思是任何反应、任何感应都要当成平常现象和幻觉幻境处理，才是最健康最安全的禅修观念。因为初学坐禅的人，没有办法判断异常经验的是真是假，干脆一律视为是假是幻，是比较妥当正确的。一旦有了重大的禅修经验，那就应该到师父这里来请求勘验了。

五　自我的肯定

自我肯定,就是对自己有信心,如果没有自信心的人,就会像一只火鸡，遇到警报时，会把翼翅及尾羽竖起来虚张声势一番;或者像一只澳洲的鸵鸟,它害怕敌人袭击时,便一头钻进沙堆里,躲起来,自欺而不能欺人地苟且偷安一番。能够自我肯定的人,不会虚骄,不会逃避。自己是什么就是什么,有半斤就是半斤,有四两就是四两,实实在在。有许多人希望由他人来承认和肯定自己是真正的人物，他们自己也假装着是个很了不起的人物,这就不是自我肯定。其实,一个人若无自知之明,就会常遇到挫折。除非这个人的福气好,处处能够歪打正着,否则的话,他会处处碰壁,还不知错在那里,最后就变成没有信心。因此,要想得到他人对自己的肯定,必先完成自我肯定,有了自知之明,才能自我肯定,才会建立起自信。

《孙子兵法》主张:“知己知彼,百战不殆。”其实,以常人而言,知己要比知彼更难。例如在家庭里,夫妇两人如果经常吵架,老是互相指责对方,看对方这也不是,那也不是,问题就是出在夫妇两人都只看到对方的不是,而未明白自己的习气。凡是知彼而不知己的人,一定是烦恼多多,既不会做人,也难于成事。

自我的肯定，不等于自我的膨胀、自我吹嘘、自我夸大。自我肯定必须建立在自我了解的基础上。譬如像我这样的人，好多人跟我讲："圣严法师，以你的智慧和才能，如果不当和尚，也能当到'部长'。"但我知道自己的底细，最好还是当和尚，我不是当"部长"的材料。

我们应该知道自己的分量，应该了解自己是什么样的材料，然后来充实自我，发挥自我；不放弃自我的既定方向，不动摇自我的基本信念，就不会受到环境的影响而失落了自我。例如也有人曾对我说："你是个文学博士，也写了不少本书。如果你是个在家居士，肯定是一个名作家。"我说："好在我做了和尚，要不然就没有文章可写了。"也有人建议我说："你们法鼓山及东初禅寺不是需要很多钱嘛？何不跟我们合伙来做生意，赚了钱就可以弘扬佛法。"我说："千万请你不要害人。我若做了生意，必定一败涂地！"像你们诸位都是在事业上已经成功的社会精英，你们一定知道，脱离自己的专长，改行不是不可以，但是必须要考量每个人都有他们的先天资质及后天条件，那就是因缘的配合，也就是知己知彼，或者叫作识人识己识时务。

要想自我肯定，必须增长优点，改善缺点。若能自知缺点，也是一种优点；若是夸张优点，便是一种缺点。

如何知道自己的缺点？如何发现自己的优点？打坐便是好方

法。诸位是不是常听说“身不由己”和“心不由己”两句话?你会发现心不由己的妄念或杂念太多了。自己的心中所想的,往往不是自己要想的;自己希望要想的,往往反而想不出来。妄想杂念,是非自主的思绪和念头,与妄想杂念相对的是自主自律的正知正念。我们能够经常自主地指挥自己的念头,去想什么和不想什么的时候是很少的。常常心不由己,品德就有问题。所以,一般没有修行经验的人,其品德大致上都不是很健全的。如果一个人的品德已经十全十美,那就是成佛了。因此,平常人的品德不健全是正常现象。然而,许多人都不知道自己的品德不健全。所以常常听到有人说:“请你不要侮辱我的人格。”这似乎是说,他的品德本来已经很完美,可是被他人侮辱之后就不完美了。其实,人人都应该坦诚地承认自己的品德尚有许多问题,才能面对自己的缺点,改善自己的缺点;能以真面目见人,坦诚承认自己的缺点,反而是一种美德。

如何衡量优点和缺点?不能光用别人的判断,要用你自己的标准,别人看你是缺点,也许恰恰是你的优点。优点和缺点,长处和短处,很难有绝对标准,从这边来看,认为是优点和长处,但是从另外一个立场看,很可能被认为是缺点和短处。原因是优点和缺点往往是相反适相成的,例如你的缺点,恰恰也是另一个人的缺点,配在一起,臭味相投,正好他需要你。反过来说,如果你的

长处正好是另一人的长处，两强相抗，他就容不得你了。

人与人相比，都有多福、少福和无福的区别。一个人今天因缘未成熟，所以没有福；过几天因缘成熟了，就是有福的人了。当因缘不成熟时，不要失望，说不定另外一个机会正在等着你。

人的优缺点，可以是多方面的：有性格的、有品德的、有心理的、有智能的，最重要的还是在于福德因缘的配合与否。

所谓大丈夫要能屈能伸、舒卷自如，一般人往往是能伸不能屈，那便是大缺点。

先要自我肯定，才能受人肯定；先要自己有信心，他人才会对你有信心；先要尊敬他人，才能得到他人的尊敬。

我勉励我们法鼓山的全体会员，要有“见人低一级”的修养。意思是不要自高自大，要虚怀若谷；不要盛气凌人，要尊上谦下。可是，对长辈、对能力强过自己的人，谦虚还容易，对晚辈、对不如你的人谦虚礼让，就很不容易了。如果当你的稚子叛逆不听话时，你是打他一顿，骂他一番，还是倒一杯茶给他？小孩子有叛逆的表现时，倒一杯茶给他，可能要比打骂训责一顿更好。这就是见人低一级的好处。

见人低一级，并不是自我作践，而是自我的尊重，敬人者人恒敬之。所以面对任何人时，一定要在心平气和的态度下，尊重他，关怀他；在肯定他人帮助他人同时，也肯定了自己。

六 自我的成长

成长什么? 成长自我的智慧与慈悲。

有智慧的菩萨,不会厌世,也不会恋世,故名为出世;真能出世,才能入世及化世。入世化世而成为圆满的大觉者,便是成佛。例如诸佛成佛都以人身在人间成佛,一切菩萨必须以慈悲心广度众生,方能成佛,假如菩萨不入世间,岂有众生可度;菩萨出现世间而又迷恋世间,岂能救度众生? 唯有入世,才能有化世的工作好做。菩萨们有慈悲,所以能入世化世;菩萨们有智慧,所以入世而不会被世事迷惑,并且运用智慧来指导去做救度众生的化世工作。这就是悲智双运福慧双修的菩萨行。

智慧是如何得到的?有三个方面:第一是闻慧,从听讲开示、看佛经书而摒除邪见,建立正见,信因果,明因缘。第二是思慧,以禅观的方法,做思惟练习,从思惟而得一心的定境,由定力而产生明晰的智慧。第三是修慧,就是修戒、定、慧的三无漏学。修戒是在身、口、意三种行为方面,不做自害害人的事,不说自害害人的话,不动自害害人的念头。也就是:"诸恶莫做,众善奉行。"尽一己之所能及所有,用身、口、意三业,来做自利利他利益一切众生的事,就会产生无我的智慧。

修戒，亦名为持戒，凡是危害身心健康的行为不可以做，凡是有益于他人大众身心健康的事，不得不做。消极面是已作之恶要改过，未作之恶令不起；积极面是已作之善要增长，未作之善要开发。

修定，可以用打坐的方法。打坐能使人在平常生活中经常保持情绪的稳定、人格的健全。如果没有足够的时间和空间打坐，也可以念佛安心。前一阵子我在台北时，有一位先生见我，他说刚才在阳明山中山楼开会时吵了一架，甚至有人说粗话骂“三字经”。我劝他：“下次别人骂你们三字经，你就改念‘阿弥陀佛’的四字经，架就吵不成了。念佛之后，就能心平气和，就能好好地商谈沟通了。”除了打坐与念佛可以安心定心，诵经、礼拜等，也都能产生心平气和的作用。

修慧，是要看佛经、佛书，看有益于身心健康及精神修养的书籍，而佛书是最好的，它能让我们心胸豁达、气度恢宏，建立人格的坐标。

从闻思修的三慧，能够获得利益的经验，名为证慧。证慧的最高深点，便是大觉智者的佛果位。

至于如何在日常生活中成长自我的智慧与慈悲？当从惭愧、忏悔、感恩的三方面努力。

“惭愧”的意思是自知对不起自己称为惭，自知对不起他人

称为愧疚。一般自负、自大、狂傲、骄慢的人，不会产生惭愧心，总觉得自己无愧于天，无愧于地，也对得起自己的良心。像这样的人，在智慧和慈悲方面，是不容易成长的。有了惭愧心，便会谦虚礼让。儒家也说，满招损、谦受益。自知有所不足和有所缺失，是自我的检讨反省，便有改过改进的可能，否则错上加错，哪里还有自我成长的机会。所以惭愧心是人格的清洁剂，在清理了污染物之后，向着既定的方向，继续努力做自己应该做的事。

"忏悔"就是承认自己的过失，承担应负的责任。比如做老师的人，没有尽到老师应尽的责任，对不起学生，就是用忏悔心来弥补；小过失对自己的良心忏悔，大过失当对学生的面忏悔，忏悔不会丢脸，忏悔也不等于老师永远就有过错，那是表示勇于负责、勇于改过的态度。有些人不懂得忏悔的真义，他们在神前或佛前，焚香祈祷，说是犯了错害了人，请求神佛，网开一面，原谅他们无知；这样在神佛的偶像之前忏悔之后，便以为不再受到应得的惩罚了，下一次有了机会，再三再四地犯错害人，又再三再四地去焚香祈祷表示自己的无知，请求神佛原谅他们的无知。这种忏悔的心态不正确，也不能收到忏悔的功效。

"感恩"不仅是一般人所说的回馈，应该是饮水思源，感念之情常系心头。所谓恩人，究竟是谁呢？除了父母是最亲的恩人之外，凡是在你的生命中对你有益有助的人，都是恩人。恩人可有

两类:一是为你顺水推舟的人,二是使你逆水行舟的人。一般人仅以顺水推舟的人为恩人,给你打击、批评、诽谤、阻扰的人,便以为是仇人。其实,那些人使你从逆境中受到锻炼,助你久炼成钢,岂可以说不是恩人。例如释迦牟尼在《法华经》中说过,他的一个叛逆弟子提婆达多,将来一定成佛。因为从释迦牟尼在过去无量劫前发菩提心后,提婆达多都是给他逆向的帮助——打击、阻挠、破坏。提婆达多使释迦牟尼得到了磨炼,使他成了佛,所以有大恩德。

诸位菩萨,在你们的生命史中,这样的恩人多不多呢? 如果有,在你们心里是怨恨抑是感恩呢?一般人要做到不怨恨已经很不容易,何况要向这种人感恩! 曾有两位法师,因为细微的法义之争而吵了一辈子的架,彼此发誓不想见面。逢到佛教界有聚会的时候,两人都会先问有没有对方参加,如果有一方参加了,另一方就不参加。另有第三者跟其中的一位说:“我们大家总有一天要到极乐世界去,你们二位也要去啊! 怎么现在就有他没有你,有你没有他地吵个不休呢?”那位法师说:“阿弥陀佛,如果那个魔王也能到西方极乐世界,那还是什么极乐世界吗?他都去了我还想去吗?”双方怨恨到如此程度,还是两位出家人呢!不过出家人也还是人,所以也会产生怨恨。毕竟不是为了私利而是为法义,故在二位法师中,有一位在临终前悔悟了,他留下遗言说:

“我一生中最大的遗憾是与某某法师为了佛法的观点之争，吵了一辈子架，并且从此不相往来。我死之后，希望某某法师能够原谅我，能来参加我的葬礼。”因此使得另外一位法师在葬礼上痛哭流涕地说：“阿弥陀佛，我怎么跟他吵到死为止呢？还是他先原谅了我，他真是成佛了，而我却仍是个丢不下怨恨心的鬼。”

像这样的一个故事告诉我们，产生怨恨心是很容易的，消除怨恨心则很难，如果能把恨得很深的人当成恩人看待，是极不容易的事，但是我们要练习，不练习就没有智慧，也没有慈悲。人在一生中，多多少少总会遇到像这样助你逆水行舟的人，如果你从来没有遇到过，总是一帆风顺地走过人生，你真是一位福德殊胜、因缘殊胜的人了。

七 自我的消融

自我的消融，是要从自我肯定及自我成长的过程中逐渐完成的。如果连自我是什么都不知道的人，同他谈自我消融是毫无价值的。譬如对一个不知道钱为何物的人，说不要钱，便等于废话。诸位不要因为听到说佛教讲“无我”，就等于否定了自我的价值。所以一定先要有我，然后才能无我。

我是什么？是生命加身体。可以用一个“十”字来标示，竖的

一条线代表时间，横的一条线代表空间。在时间这条线的坐标上不断地移动的是生命，昨天在，今天在，明天还在，表示我还活着，这是生命的存在；在空间这条线的坐标上，我的身体要占据一个位置，或是在这里，或是在那里，不停地移动，表示我有一个活着的身体，在两条线的交叉处“+”，便是活动于时间和空间中的自我价值的存在。自我的价值，包括正面的和负面的。正面的价值是获得的成就，负面的价值是遇到的挫折，成就和挫折使人产生了爱和憎，因此爱和憎相加，也等于自我。爱什么？首先是爱自己的身体所拥有的生命，有了命，另外想爱的东西就多了，财、色、名、位、权、势等，恨不得整个世界都属于我的。可惜的是，世事无常，包括老命在内，一切的东西，都不能保有多久。因此，身体加生命，所构成的自我，是那般的脆弱与无奈。因此，自我的另一个代名词就是“无常”。从观念上说，这是人人都可以接受的，故人人也可把自我消融。自我消融就等于佛说的无我。

但诸位不要害怕，一听到无常、无我的道理之后，回家去就会连先生、太太、孩子都不要了。因为一切都是无常嘛！因为自我消融，并不等于不负责任。何况无常无我，也不就是什么也没有，尚须有慈悲的责任及智慧的功能。

无常并非不好，如果当你正处在接受厄运折磨的情况下，因为厄运也无常，你就不会绝望，往往厄运过后否极泰来；因缘的

转变，坏事可成善果，这种因缘就是自己的努力，加上时势环境等的配合。菩萨就是按照因→缘→果的法则，从凡夫转化为圣人，从菩萨完成佛果。成长到佛的层次，就是从自我的成长中，逐步完成了自我消融的境界。当在没有达到这个彻底的消融自我之前，就要练习着如何来自我消融。《金刚经》上说："过去心不可得，未来心不可得，现在心亦不可得。"从时间上来说，过去的已过去，未来的尚未来，现在的，转眼即成为过去，都只有过程而无实在的东西，所以都不能执着，执着也是幻境，如把幻境当作实有，就会变成自我的累赘。人生的过程，犹如火箭升空，火箭从发射台发出而飞向太空的过程中，每隔一段时间，就要扔掉一节已经用完燃料的废物，若不扔掉就会成为阻碍火箭继续升空的累赘。人要自我成长，就要像上升的火箭一样，不断地丢掉累赘的废物；使用燃料时那是储蓄着动力的有用之物，用完了动力不扔掉它的空壳，便成了上升前进的累赘。人生应当要不断地落实于现在，努力于现在；有了成就，而能不执着成就，便是自我消融。

《金刚经》里，尚有这样的几个名词："无我相、无人相、无众生相、无寿者相。""我相"是个人与另一人相处而存在；"人相"是因为我相而存在；"众生相" 是从我与许多人相处而存在；"寿者相"是自我中心在时间上的延续。如果世界上只有"我"一个人，便不会感觉到我的存在，因为有我与别人的相对比较，才有自我

价值的出现。我的成败得失，是相对于别人的存在而浮现出来。一旦能够把自我价值的情执化解消融，便会体验到《金刚经》所说的无我、无人、无众生、无寿者的四相，其实就是自我的消融，也就是自我的最高人格的完成。

消融了自我的执着、自我的烦恼，便能显现出无我的大智慧以及平等的大慈悲；实际上就是自我的无限自在与无限包容。可以称之为空，也可以称为无我、无相、无住、无念，一切都无，唯有智慧与慈悲的功能，在世间的众生群中，永无休止地展现于无穷空间及无尽时间的内外中间。

（戴玉冰居士整理录音带，经圣严三度删修成稿于 1995 年元旦）

禅的修行方法，原则上不出乎调饮食、调睡眠、调身、调息和调心等五要素，而以后三者更重要，目的是为调理身心，关键则在不能离开气息而谈身心的健康和统一。

打坐是要慢工出细活的，要有恒心、毅力，要保持每天定时打坐，成为习惯，成为日常生活的一部分，日积月累，必有收获。

经行是指在行走之中，我们的心念没有被自己的妄念及外界的环境打断，亦即行走的过程中，我们的心不要被自己内心的妄念和外在的环境打断。

若能以利他为出发点而努力的人多，这个环境便能在平顺和谐中繁荣，每一个个人，自然也都是身在其中的受惠者。

若有惭愧心的人，他会闻过而喜，闻誉则惧，喜的是既然有人指责，便是有人爱护，君子之过如光天化日看纯玉小疵，知过能改，是最大的进步；惧的是自知不够完美，竟然有人赞美，稍不谨慎，便以得少为足，若被成功与赞美冲昏了头，前程岂不堪虞！

恩人可有两类：一是为你顺水推舟的人，二是使你逆水行舟的人。一般人仅以顺水推舟的人为恩人，给你打击、批评、诽谤、阻扰的人，便以为是仇人。其实，那些人使你从逆境中受到锻炼，助你久炼成钢，岂可以说不是恩人。

ISBN 7-80123-799-4

9 787801 237996 >

ISBN 7-80123-799-4/B・373

定价：12.00 元